III-19.172

TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Ediția a doua
(revăzută)

FEST
București 2002

CUPRINS

Capitolul 1. Concepții despre exercițiile fizice și importanța acordată acestora în diverse epoci ale evoluției omenirii
(A.Dragnea, M.Stănescu)
1.1.Exercițiul fizic – origine - necesitate practică și obiect de reflecție ..... p. 13
1.2. Concepții despre exerciții fizice în Antichitate p.16
1.3. Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu p.18
1.4. Renașterea concepțiilor despre exercițiile fizice p.19
1.5. Educația fizică în cadrul sistemelor pedagogice din perioada umanistă și iluministă p.20
1.6. Sisteme naționale de educație fizică în secolul XIX p.21
1.7. Concepții moderne în educație fizică p.25
1.7.1. Evoluția concepției despre educație fizică în România p.31
1.8. Concepția despre sport p.33
1.8.1. Evoluția concepției despre sport în România p.35
Bibliografie p.37

Capitolul 2. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului
(A.Dragnea)
2.1. Aspecte privind necesitatea cunoașterii științifice a domeniului educației fizice și sportului p.39
2.2. Tendințe privind orientarea gândirii teoretice în domeniul educației fizice și sportului p.42
Bibliografie p.46

Capitolul 3. Obiectul de studiu al teoriei educației fizice și sportului
(A.Dragnea, S.Teodorescu) p.47
3.1. Aparatul noțional al teoriei educației fizice și sportului p.51
Bibliografie p.58

B.C.U. „I. Vîinărescu" IAȘI

Capitolul 4. Educația fizică, componentă a domeniului de cercetare al teoriei educației fizice și sportului (A.Bota, S.Șerbănoiu)
4.1. Conceptul de educație fizică p.59
4.2. Obiectivele educației fizice p.68
4.3. Scopul și finalitățile educației fizice p.74
4.4. Formele de organizare a educației fizice p.78
4.5. Educația fizică - proces continuu p.81
Bibliografie p.84

Capitolul 5. Sportul – componentă a domeniului de cercetare al teoriei educației fizice și sportului (A.Dragnea, S.Teodorescu)
5.1. Conceptul de sport p.85
5.2. Obiectivele sportului p.90
5.3. Subsistemele sportului p.91
5.3.1. Sport pentru toți p.91
5.3.2. Sport adaptat p.92
5.3.3. Sport de performanță p.94
5.4. Caracteristicile sportului p.95
5.4.1. Sport și instituție p.99
5.4.2. Sport și performanță p.99
5.4.3. Sport și competiție p.100
5.4.4. Sport și socializare p.102
5.5. Tendințe manifeste în sportul de performanță p.103
5.6. Sportul generator de știință și artă p.109
5.6.1. Știința sportului p.109
5.6.2. Sportul producător de valori p.111
5.6.3 Sportul - artă sau arta sportului ? p.112
5.7.Clasificarea sporturilor p.112
Bibliografie p.122

Capitolul 6. Idealul și funcțiile educației fizice și sportului (A.Dragnea, A.Bota, M.Stănescu)
6.1. Idealul educației fizice și sportului p.124
6.2. Funcțiile educației fizice și sportului p.126
6.2.1. Funcția de optimizare a potențialului biologic p.129
6.2.2. Funcția de perfecționare a capacității motrice p.131

6.2.3. Funcția psiho-socială p.133
6.2.4. Funcția culturală p.134
6.2.5. Funcția economică p.135
6.3. Idealul olimpic – expresie sintetică a funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului p.139
6.4. Educația fizică și sportul - factori de sănătate p.144
6.4.1. Efectele educației fizice și sportului asupra sănătății p.145
6.5. Educația fizică și sportul - factori de socializare p.147
6.5.1. Integrarea socială - efect al socializării prin educație fizică și sport p.154
6.5.2. Educația fizică și sportul – activități instructiv – educative p.157
6.5.3. Educația fizică și sportul - factori de comunicare .. p.159
Bibliografie p.162

Capitolul 7. Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul teoriei educației fizice și sportului
(A.Dragnea, M.Stănescu) p.166
7.1. Metodele de cercetare p.167
7.2. Metodele didactice p.168
7.2.1. Metodele de instruire p.170
7.2.2. Metodele de evaluare p.173
Bibliografie p.176

Capitolul 8. Mijloacele educației fizice și sportului
(A.Dragnea, A.Bota)
8.1. Mijloacele specifice p.177
8.1.1. Conținutul și forma exercițiului fizic p.178
8.1.2. Exercițiul fizic – de la act motric automatizat la act motric operaționalizat p.179
8.1.3. Clasificarea exercițiilor fizice p.180
8.2. Condiții favorizante și mijloace asociate în practicarea exercițiilor fizice p.185
Bibliografie p.186

Capitolul 9. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice (A.Dragnea, V.Tudor)
9.1. Rolul eredității în practicarea exercițiilor fizice..... p.188
9.2. Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice..... p.193
9.3.Aptitudinile, talentul și vocația. p.196
9.3.1. Conceptul de aptitudine. Factori determinativi în apariția și dezvoltarea aptitudinilor..... p.196
9.3.2. Structura aptitudinii..... p.196
9.3.3. Talentul..... p.197
9.3.4. Relația aptitudine – atitudine: vocația..... p.199
9.3.5. Aptitudini motrice-aptitudini psihomotrice..... p.200
Bibliografie..... p.204

Capitolul 10. Statutul și rolul specialistului în educația fizică și sport (A.Dragnea)
10.1.Considerații preliminare..... p.205
10.2. Statutul profesorului de educație fizică și sport p.205
10.3. Rolul profesorului de educație fizică..... p.208
10.4.Relația dintre statut, rol și comportamentul profesorului de educație fizică și sport p.209
10.5. Nivelul de aspirație și raportul cu statutul, rolul și comportamentul profesorului de educație fizică și sport p.210
10.6. Statutul și rolul antrenorului..... p.211
10.6.1 Note preliminare p.211
10.6.2. Set-statutul și set-rolul antrenorului..... p.212
10.6.3. Relația personalitate-rol p.214
Bibliografie..... p.218

Capitolul 11. Sistemul românesc de educație fizică și sport (A.Dragnea, H.Iancu)
11.1.Generalități privind noțiunea de sistem p.220
11.2.Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport..... p.221
11.3.Principiile de organizare a sistemului de educație fizică și sport..... p.224

11.4. Structura sistemului românesc de educație fizică și sport p.226
11.4.1. Începuturile organizării activității de educație fizică și sport din țara noastră p.226
11.4.2. Organizarea actuală a educației fizice și sportului în țara noastră p.229
11.4.3. Structuri organizatorice în domeniul educației fizice și sportului p.232
11.4.4. Foruri europene în domeniul educației fizice și sportului p.236
11.5. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului pe plan național . p.237
Bibliografie p.240

Capitolul 1. CONCEPȚII DESPRE EXERCIȚIILE FIZICE ȘI IMPORTANȚA ACORDATĂ ACESTORA ÎN DIVERSE EPOCI ALE EVOLUȚIEI OMENIRII

Înțelegerea fenomenului de practicare a exercițiilor fizice (sub diferite forme de activitate motrică) este condiționată de cunoașterea evoluției concepțiilor și organizării educației fizice și sportului, întâlnite sub diferite tipuri în toate etapele de dezvoltare a societății umane. Raporturile dintre ideologie, organizare și dezvoltarea socială, pe de o parte, și obiectivele și metodologia de organizare, pe de altă parte, sunt evidențiate în relații de coordonare reciprocă.

1.1. Exercițiul fizic – origine – necesitate practică și obiect de reflexie

Folosirea mișcării în scopul dezvoltării și perfecționării ființei umane se pierde în istoria omenirii. Putem afirma că ele există de când omul a început să fie conștient de necesitatea formării semenilor, mai ales a tinerei generații, pentru viață. Nu știm cu exactitate când s-a produs acest lucru: poate odată cu apariția omului primitiv când acesta s-a organizat în cete, în cadrul cărora a apărut prima diviziune socială, ierarhizarea după importanța funcțiilor în grup.

Sunt unii autori care afirmă că originea exercițiilor fizice ar fi în procesul muncii, în sensul că asigurarea supraviețuirii implică activități motrice, cum sunt: alergările, săriturile, înotul, aruncările etc.) sau luptele, aruncarea suliței etc., utilizate în scopul apărării, al purtării războaielor.

Nu putem accepta ca singura origine a exercițiilor fizice, deoarece însăși natura umană are ca particularitate dorința de a reproduce, de a imita mișcări pe care individul le observă la alții (copiii la adulți) și, de asemenea, dorința de joc. Din acest punct de vedere au fost autori care au considerat că jocul copiilor se aseamănă mult cu cel al animalelor, numai că la om pulsiunile de joc sunt canalizate și reglementate, devenind tot mai sofisticate pe parcursul evoluției omenirii.

Să nu uităm însă că oamenii, de la începuturile existenței au fost religioși (sub o formă sau alta) implorând divinitatea prin jertfe și ritualuri din care nu lipseau dansurile.

Omul a dansat în toate împrejurările vieții sale: la bucurie, la tristețe, la mânie sau recunoștință, astfel și dansurile au fost vesele, triste, la naștere, la înmormântări, efectuate cu mișcări rapide, lente, ritmate, sacadate, acompaniate sau nu de muzică etc.

Dacă ne situăm pe o poziție evoluționistă și vom împărtăși ideile promovate de Darwin și discipolii săi pe parcursul istoriei, va trebui să ne însușim ideea că omul își are originea în animalele mai puțin evoluate de la care a moștenit și numeroase trăsături, dintre care cele privind afectivitatea, agresivitatea, simțul proprietății etc., ajungând sub influența mediului la înfățișarea și caracteristicile de azi.

Dacă ne situăm pe o poziție spiritualistă, care susține că omul este o creație divină, că este opera unui Mare Arhitect al Universului care l-a înzestrat cu toate caracteristicile de azi, va trebui să acceptăm aprioric superioritatea față de întreaga lume vie.

În ambele situații însă va trebui să acceptăm primatul inteligenței sale care l-a ajutat să existe și să se dezvolte. Omul este o ființă slabă, fără protecție naturală, cu capacități funcționale mai reduse ca alte ființe și totuși a reușit să parcurgă atâtea milenii, perpetuându-și specia și ocupând suprafețe tot mai mari din Terra.

Inteligența l-a făcut pe om să-și sporească forțele fizice prin valorificarea forțelor naturii, a trecut de la proiecția obiectelor cu ajutorul mușchilor săi la proiecția cu mijloace mecanice (praștie, arc, pârghii) și, apoi, prin valorificarea gazelor, a armelor de foc care au revoluționat tehnica războiului.

În acest complex context, în care inteligența a evoluat, unele deprinderi au devenit de prisos pentru procesul muncii sau desfășurarea războaielor, însă s-au păstrat sub formă de joc, intrând în sfera tradițiilor, valorificând o altă trăsătură specific umană, și anume *spiritul de întrecere*. Prin definiție, omul este o fire competitivă, spiritul de întrecere manifestându-se în procesul muncii, al educației, al jocului etc., practic în toate momentele vieții. Spiritul de întrecere este foarte strâns legat de nevoia de realizare.

O primă concluzie desprindem din cele de mai sus, și anume, că originea exercițiilor fizice este foarte complexă. Ea nu poate fi localizată într-o activitate sau sferă umană anume fiind tot atât de difuză, ca și însăși geneza omului. Specificăm originea, determinarea și plasarea exercițiilor în diferite zone: cosmică-divină, biologică, socială și psihologică.

a. În toată istoria sa, omul a desfășurat activități care să-i asigure existența, multe din acestea fiind însoțite de riscuri și primejdii, motiv care l-a determinat să-și asocieze puteri divine, supranaturale. Înainte de expediții se făceau slujbe, se aduceau ofrande și jertfe. Întreaga viață, a omului primitiv sau evoluat, este dominată de o divinitate, de credința într-un Dumnezeu sau mai mulți. Forma de exprimare în raporturile cu divinitatea, a fost la început trupească și motrică, apoi a inclus întreceri, dansuri, jocuri.

b. Din punct de vedere biologic, omul are caracteristicile perioadelor pe care le-a parcurs. Primitivul cu întreaga sa funcționalitate și psihologie era subordonat căutării mijloacelor de trai. Adaptarea era eficientă și varia în raport cu condițiile mediului. Se mișca în raport cu conformația sa anatomică. În prima parte a paleoliticului era agățător, în a doua, alergător (arboricol – tericol), condiții care determinau conformația corpului și funcționalitatea acestuia.
c. Socialul este al doilea factor determinant al apariției și dezvoltării exercițiilor fizice. Unii autori (C.Kiriţescu) consideră că singura origine a exercițiilor fizice este de natură socială. Din anumite puncte de vedere au dreptate dacă ne gândim la îndeletnicirile de bază: *munca* și *apărarea*, la care se alătură, din punctul nostru de vedere *educația*. Nu putem realiza o ierarhizare a acestora, o succesiune, mai de grabă putem discuta despre apariția și dezvoltarea lor simultană. Ele au constituit elementele congruente ale unui sistem aflat în evoluție continuă ca performanță socio-umană.
d. Apariția exercițiilor fizice cu siguranță s-a datorat în mare măsură psihicului superior al omului. Influențele au fost de două tipuri: *filogenetice* și *ontogenetice*, cu alte cuvinte exercițiul fizic a evoluat odată cu istoria speciei, originea sa după cum am dedus din cele prezentate este ancestrală, la baza lor stând tendințe și trebuințe care au influențat comportamentul. Omul a căutat plăcerea, satisfacția prin efectuarea unor mișcări bine circumscrise întâi tematic, apoi biomecanic. Această dorință, calificată ca impuls, pornire sau tendință naturală, s-a asociat cu întrecerea. Satisfacția atingerii scopului este enormă. Aceasta dinamizează întreaga sferă psihică. Nevoia de a practica exerciții fizice în scopul autoformării este rezultatul unei transcendențe, din etapele inițiale până azi.

Din punct de vedere ontogenetic, dorința de mișcare evoluează și involuează de la naștere la maturitate, și apoi, la bătrânețe, în funcție de disponibilitățile interne și condițiile socio-materiale (mediul natural și social). Evoluția gândirii omenești, produsele culturii și civilizației, orânduirile politice au influențat forma și organizarea exercițiilor fizice. Exercițiul fizic a fost nedezlipit de făptura umană. Motivația care stă la baza sa este permanentă și profundă.

1.2. Concepții despre exerciții fizice în Antichitate

Recunoscându-li-se contribuția pe care și-o aduceau la desăvârșirea pregătirii tinerilor pentru viață, exercițiile fizice au fost descrise ca importante mijoace ale educației.

În "Vedele", "cartea sfântă" a hinduşilor, cea mai veche dovadă a culturii indiene, datând din mileniul IV î.Ch. şi constând dintr-o serie de poeme scrise în limba sanscrită, se fac referiri la exercițiile fizice care trebuiau practicate în vederea atingerii idealurilor religioase şi sociale.

După două milenii, ca urmare a modificărilor din structura socială a Indiei, exercițiile fizice, ca de altfel întreg accesul la cultură, devine apanajul castelor conducătoare, a brahmanilor. În lucrarea intitulată "Legile lui Manu", care conținea regulile conform cărora aceştia îşi desfăşurau viața, sunt prevăzute exerciții de înot şi exerciții de respirație.

Şi la chinezi educația era rezervată nobililor. Prin ea se urmărea **dezvoltarea tuturor laturilor personalității,** de aceea, exercițiile fizice, reprezentate mai ales de cele cu caracter utilitar şi de luptă (trasul cu arcul, conducerea carului, lupta cu pumnii, cu sabia, aruncarea cu piatra), ocupau un loc important în pregătirea tinerilor. Alături de aceste forme de activități motrice, mai erau practicate dansurile cu caracter religios. În contextul unei activități fizice deosebit de diverse, nu este de mirare faptul că primul sistem chinez de exerciții fizice datează din anul 2698 î.Ch. El aparține medicului Kong-Fu şi era constituit dintr-o serie de mişcări fizice însoțite de mişcări de respirație.

Modelul antic al practicării exercițiilor fizice este considerat a fi cel grecesc, datând din perioada clasică. Dovezi scrise despre locul pe care diversele forme de activități motrice îl ocupau în viața grecilor antici, datează însă din perioada preelenică. Ele sunt prezente în "Legenda Argonauților" şi în "Poemele homerice". Importantă pentru conturarea concepțiilor despre practicarea exercițiilor fizice este îmbinarea caracterului competitiv al exercițiilor descrise, cu cel religios, precum şi asocierea lor cu poezia şi muzica.

Constituită într-un sistem coerent, educația a devenit în Grecia perioadei clasice o funcție a statului şi obiect de reflecție pentru numeroşi filosofi. Se constată, pentru prima oară în gândirea teoretică a domeniului, sublinierea contribuției pe care exercițiile fizice, denumite cu titlul generic de *gimnastică,* o aveau la realizarea unei stari de armonie între corp şi spirit.

Conceptul de *armonie* a caracterizat statul atenian şi era exprimat în idealul **"kalos kai agatos"** (om frumos şi bun). Platon, în lucrările sale "Legile"

și "Republica", a contribuit decisiv la fundamentarea teoretică a acestei concepții. El pune bazele abordării științifice a practicării exercițiilor fizice, înglobând termenilor de gimnastică și alimentație, băile și masajul. De asemenea, el studiază aspecte de fiziologia și psihologia mișcării, ridicând gimnastica la rang de știință. În concepția sa, Platon va accentua faptul că întâi trebuie cultivat spiritul și, apoi, corpul.

Un alt mare gânditor al Greciei Antice, Aristotel, în lucrările sale va pleda pentru includerea gimnasticii în educația tinerilor, alături de gramatică, muzică și desen. El atrăgea atenția că **lipsa echilibrului între educația fizică și educația intelectuală se repercutează negativ asupra creșterii și dezvoltării copilului.** Aristotel recomanda practicarea exercițiilor fizice în mod gradat, ținându-se cont de particularitățile de vârstă.

Abordarea exercițiilor fizice în Grecia Antică se va face și din *perspectivă militară,* această concepție dezvoltându-se în Sparta. Practicarea exercițiilor fizice se realiza în scopul **dezvoltării capacității motrice a tinerilor, în vederea transformarii lor în soldați** ai armatei spartane. Latura spirituală a educației era neglijată, și implicit aportul pe acest plan al exercițiilor fizice.

Cel mai bine reprezentată, din punct de vedere a scrierilor existente, este *concepția igienică* privind practicarea exercițiilor fizice. Ea este prezentată în lucrările unor filosofi și medici care au subliniat legătura dintre acest tip de exerciții și sănătate.

Esculap, în lucrările sale de medicină, recomanda exercițiile fizice, băile, masajul și regimul alimentar pentru **menținerea unei stări optime de sănătate.**

Herodicos din Selimbra este considerat a fi "părintele" gimnasticii terapeutice grecești, fiind primul care a stabilit regulile de practicare a gimnasticii igienice și terapeutice.

Deși nu s-a ocupat în mod special de gimnastică, Hipocrat (460-377 î.Ch.), recomanda exerciții fizice și regim alimentar în tratarea unor afecțiuni.

Dintre cărțile pe care le-a scris Galen (138-211 î.Ch.), trei (Higieinon logoi, Trasybul, Manual despre jocuri cu mingea) au ca subiect exercițiile fizice. El face aprecieri deosebit de interesante privind relațiile dintre gimnastică și medicină. **Gimnastica era considerată a fi un mijloc de menținere a sănătății,** deci parte componentă a igienei, și prin urmare aparținând medicinei.

Filostrat (176-249 d.Ch.), în lucrarea sa "De arte gymnastica", considera că practicarea gimnasticii presupune o strânsă legatură între fiziologie, igienă și pedotribie, fundamentarea realizând-o atât medicina, cât și pedagogia.

Un alt medic al secolului al II-lea d.Ch., Antylos continuă perfecționarea sistemului de cunoștințe privind gimnastica terapeutică.

Theon din Alexandria, a scris "Enciclopedia gimnasticii" (16 volume) din care astăzi se păstrează doar câteva fragmente. El a realizat o tipologie a exercițiilor fizice în funcție de caracterul lor și de influența asupra organismului, precum și o teorie a masajului.

O deosebit de sugestivă concluzie a concepțiilor promovate de antichitatea este sintetizată de poetul latin Juvenal: **"Optandum est ut sit, mens sana in corpore sano" (Este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos)**.

Trecerea în revistă a ideilor promovate în antichitate de medici și filosofi scoate în evidență încercările acestora de a argumenta științific relația dintre exercițiile fizice și alimentație, somn, odihnă. Concepțiilor lor sunt ilustrate și de principiile care guvernau întrecerile sportive, care, la greci, erau purtătoare de semnificații politice, religioase, educative: jocuri olimpice, pitice, nemeice, istmice, panateniene.

1.3. Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu

Ansamblul transformărilor sociale au influențat și concepția despre practicarea exercițiilor fizice.

Unii conducători ai bisericii creștine, de exemplu Tortulian (160-220), considerau că: "palestrica diaboli negotium" (exercițiile fizice sunt o operă a diavolului). Această idee, și altele asemănătoare, au determinat renunțarea la nobilele idealuri promovate de antichitatea greacă, locul exercițiilor fizice, al întrecerilor sportive, fiind luat de ritualurile religioase.

Evul Mediu a fost dominat de *două curente filosofice care au influențat nefavorabil practicarea exercițiilor fizice*. Primul aparține creștinismului, care în forma sa primară **a pus accentul pe dezvoltarea spiritului**, corpul fiind neglijat; acest mod de gândire a dus la *ascetism*, punând accentul pe "viața de apoi".

A doua influență vine din partea celor care considerau că **achiziționarea de cunoștințe** este lucrul cel mai important. Atitudinea este cunoscută sub numele de *scolastică* și era promovată mai ales în mănăstiri.

În timp ce asceții subliniau importanța sufletului, adepții scolasticii puneau accent pe minte, glorificând intelectul și degradând corpul.

Pot fi amintiți însă și o serie de *factori favorizanți*, mai ales de natură practică, oglindiți, pe de-o parte de **educația cavalerilor**, și pe de altă parte, de

apariția și **dezvoltarea unor jocuri de caracter popular.**[1] Educația cavalerilor includea o serie de exerciții fizice ce aveau ca primă destinație pregătirea militară și realizarea unor obiective morale. În acest context, s-a manifestat preocuparea privind diversificarea formelor de practicare a exercițiilor fizice.

1.4. Renașterea concepțiilor despre exercițiile fizice

Evul Mediu nu a reușit să stingă din conștiința oamenilor importanța practicării exercițiilor fizice. Renașterea a promovat ideea că privilegiul de a fi revelator al frumuseții omului aparține corpului, care reprezintă în același timp factor de sănătate și face posibilă manifestarea calităților morale. Este motivul pentru care epoca Renașterii a constituit și pentru acest domeniu deschiderea unui nou drum. Alături de transfomările în plan cultural se constată și modificarea atitudinii față de exercițiile fizice.

În Italia, Pietro Paolo Vergerio (1349-1428) a promovat alternarea pregătirii intelectuale cu cea fizică, susținând **ideea instaurării educației militare a tineretului**.

Vittorino da Feltre (1378-1446) prevede în sistemul de educație promovat de el și exercițiile fizice, alături de filosofie, retorică, educație morală, religie și muzică, preocupat fiind de **asigurarea unui echilibru și a unei dezvoltări armonioase a copilului**.

Subliniind valoarea educativă a exercițiilor fizice, Ludovic Vives (1492-1540) recomandă ca școlile să fie prevăzute cu palestre și **educația fizică să se subordoneze scopurilor școlare, și nu celor militare**.

Preocupat de studiul ideilor care stăteau la baza gimnasticii antice, Hieronymus Mercurialis (1530-1606), va elabora una dintre cele mai valoroase opere ale Renașterii, "Ars gimnastica". Alcătuită din șase cărți, lucrarea cuprindea în primele trei descrierea tehnicii exercițiilor fizice, iar în celelalte, era detaliat aspectul medical și utilitar al acestora.

Thomasso Campanella (1568-1639) recomandă în celebra sa lucrare "Civitas Solis" (Cartea Soarelui) **subordonarea educației fizice profesiunii pe care o are subiectul care practică exercițiile fizice**.

În Franța, Michel de Montaigne (1533-1592) promova **ideea unității dintre trup și suflet, în educația copiilor, precum și a valorificării legăturilor dinre educația fizică, intelectuală și morală**.

[1] C.Kiritescu, Palestrica.Bucuresti, Editura UCFS, 1964

François Rabelais (1500-1553), în lucrarea sa "Gargantua și Pantagruel", susține și el **ideea unei educații complexe, care să includă laturile intelectuală, morală și fizică.**

În Germania, Erasmus din Rotterdam (1467-1536), unul dintre cei mai mari umaniști ai timpului, în cartea "Despre arta de a guverna moravurile copiilor" susține **ideea dezvoltării armonioase a corpului și a menținerii sănătății prin exerciții fizice.** Luther Martin (1483-1546), deși nu s-a ocupat în mod direct de educație fizică, este cel care a luat atitudine împotriva concepțiilor religioase care disprețuiau activitățile care vizau dezvoltarea armonioasă a corpului.

În Anglia, Thomas Morus (1478-1535), autorul renumitei "Utopia" susține **includerea exercițiilor fizice în școală**. Thomas Elyot (1490-1546) este primul pedagog englez care subliniază **valoarea educativă a exercițiilor fizice și a jocurilor la vârsta copilăriei.**

În epoca Renașterii se remarcă faptul că educația fizică își redobândește **statutul de latură a educației**. Deși sunt consemnate o serie de idei teoretice privind practicarea exercițiilor fizice, aplicarea lor în practică s-a realizat cu dificultate.

1.5. Educația fizică în cadrul sistemelor pedagogice din perioada umanistă și iluministă

Umanismul italian, apoi cel european, vor considera corpul demn de a-i asigura sănătatea, și de a procura naturii umane, satisfacție și noblețe.

O contribuție deosebit de importantă la fundamentarea teoretică a domeniului practicării exercițiilor fizice l-a constituit opera pedagogilor realiști ai secolului al XVII-lea, J.A. Comenius (1592-1670), J.Locke (1632-1704) și J.J.Rousseau (1712-1778). Sistemele pedagogice care au apărut în aceasta perioadă aveau în vedere educația tineretului burghez.

J.A. Comenius a susținut **ideea armonizării pregătirii intelectuale cu cea fizică**, subliniind efectele sociale, educative și igienice ale jocurilor dinamice. El este precursorul educației fizice școlare, organizate în raport cu interesele elevilor de diferite vârste.

J.Locke, adept al dictonului lui Juvenal, în lucrările sale a pledat în primul rând, pentru **educația morală și fizică**, pe care le considera esențiale în formarea cetățenilor.

J. J. Rousseau (1712-1778) în lucrarea sa "Emile ou de l'éducation" considera că, în procesul educativ care se desfășura de-a lungul a cinci etape, rolul educației fizice era major în prima (de la 0 la 3 ani) și în cea de-a doua (de

la 4 la 12 ani). Era promotorul **solicitării raționale a forțelor intelectuale și fizice în vederea desăvârșirii educației.**

Pestalozzi (1746-1827), personalitate a pedagogiei, recomanda pentru educația tinerilor, educația fizică, numită de el gimnastică elementară. Prin aceasta viza **dezvoltarea laturii intelectuale, etice și estetice.**

Întemeietorul sistemului german de gimnastică școlară, Guts Muths (1759-1839), inspirat de pedagogia lui Rousseau, pune bazele pedagogice ale educației fizice școlare. Esențialul era reprezentat de **alegerea exercițiilor fizice în funcție de particularitățile de vârstă și de ideea de dezvoltare integrală.**

Din prezentarea anterioară se poate observa că mari creatori de sisteme pedagogice au transferat educația fizică din structura medicinii, în cea a școlii. Concepută ca **mijloc de întărire a sănătății, de dezvoltare a organismului și, prin acesta și a laturilor intelectuală, morală și estetică, educația fizică devine parte integrantă a educației.** De asemenea, s-a fundamentat teoretic, în mare măsură, practicarea exercițiilor fizice și s-au elaborat recomandări privind practicarea rațională a acestora în aer liber, raportarea educației fizice la particularitățile anatomo-funcționale ale elevilor etc.

1.6. Sisteme naționale de educație fizică în secolul XIX

Din trecerea în revistă a concepțiilor despre practicarea exercițiilor fizice, se poate constata că acestea, așa cum am amintit, au fost puternic **influențate de condițiile social - istorice concrete**. De asemenea, se remarcă faptul că preocupările legate de acest fenomen aparțineau filosofilor, medicilor sau pedagogilor.

"Primii teoreticieni ai educației fizice nu sunt susținuți de tradiție." (J.Ulman, 1993). În lupta lor pentru a-și impune punctul de vedere, au urmărit:

a. Stabilirea legitimității dreptului la educație a corpului.

b. Definirea conținutului acestei educații.

Evoluția concepțiilor despre practicarea exercițiilor fizice se înscrie pe trei coordonate: **a instituțiilor, a repertoriului ideilor pedagogice și a inventarului practicilor pedagogice**.

Cei care au încearcat să ajungă la componente concrete, au subordonat educația fizică unor teorii. Rezultatul a fost apariția **sistemelor naționale de educație fizică** și a **metodelor** pe care le promovau, care se diferențiază între ele prin finalitățile diferite pe care le urmăreau.

Școala franceză

În Franța, după revoluția burghezo-democratică (1789), au fost inițiate numeroase proiecte de reformă școlară. În toate acestea educației fizice i s-a acordat o atenție deosebită, încercându-se aducerea ei în cadrul învățământului public.

Francesco Amoros (1770-1848), colonel spaniol, refugiat la Paris în 1816, după ce a renunțat la cariera militară, avea să-și dedice viața răspândirii exercițiilor, creând un sistem de educație fizică propriu, inspirat de principiile lui Pestalozzi. În construirea acestui sistem, Amoros a pornit de la evidențierea unor *caracteristici ale educației fizice,* și anume:

- *biologică*: educația fizică se defășura conform legilor de creștere și dezvoltare a copilului;

-*pedagogică*: educația fizică respecta particularitățile individuale;

-*psihologică*: educația fizică contribuia la dezvoltarea proceselor cognitive, afective, volitive.

După scopul propus, Amoros clasifica exercițiile fizice în *gimnastică civilă, gimnastică militară și gimnastică medicală.* Caracteristic sistemului său a fost lucrul la portic, precum și introducerea fișei anatomo-fiziologice.

Ceea ce rămâne de necontestat, analizând în prezent sistemul lui Amoros, este **sistematizarea exercițiilor fizice și încercarea de fundamentare științifică a propriului sistem de educație fizică**.

Școala germană

În mijlocul curentelor care frământau Germania începutului de secol XIX, s-au produs o serie de evenimente care aveau să influențeze concepția despre educație. În acest context, sistemul de educație fizică întemeiat de Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) a urmărit, în principal, pregătirea tineretului în scopuri militare. Se poate considera că a fost un sistem al educației fizice extrașcolare, datorită manierei originale de realizare a obiectivelor acestei activități: în aer liber, cu ajutorul Turnplatz-ului (loc anume amenjat cu aparate și instalații la care se puteau executa numeroase exerciții).

Ideile care au stat la baza sistemului lui Jahn, au fost:

- *gimnastica - activitate educativ - morală*, având ca scop restabilirea echilibrului ființei umane;

- *gimnastica - cu caracter popular*, accentul fiind pus pe educația realizată de instituțiile populare de gimnastică (Turnverein).

Creatorul și organizatorul gimnasticii școlare germane a fost Adolf Spiess (1810-1858). El este cel care a contribuit decisiv la transfomarea educației fizice în disciplină de învățământ. Inspirat de ideile lui Guts Muths și ale lui Jahn, Spiess își va formula teoria gimnasticii și gimnastica pentru școlari,

pornind de la considerarea gimnasticii educative ca o operă pur școlară; de la ideea **că predarea trebuie să se facă neîntrerupt, pe tot parcursul anului**; de la nevoia de **a trata gimnastica nediferențiat față de alte discipline din planul de învățământ**; de la necesitatea ca școlile să dispună de planuri, programe, conform cărora **educația fizică să se predea organizat**; de la **dubla specializare** pe care trebuiau să o aibă profesorii (la gimnastică se adăuga o disciplină intelectuală), pentru creșterea prestigiului gimnasticii.

Școala nordică

Creatorul gimnasticii suedeze a fost Per Henrik Ling (1776-1839). Idealul urmărit de el era acela de **dezvoltare armonioasă a omului**; sănătatea, adevărul și frumusețea erau părți constitutive ale idealului său educativ. În elaborarea sistemului său a plecat de la necesitățile omului, urmărind adaptarea exercițiului la corp.

Gimnastica suedeză a inaugrat "era fiziologică" în educația fizică, întrucât exercițiile sale erau adaptate structurii anatomice și funcțiilor organismului uman. Ling a împărțit gimnastica în patru părți: gimnastica pedagogică, militară, medicală și ortopedică, utilizând criterii pedagogice, fiziologice, psihologice și sociale.

Principiile care stăteau la baza practicării exercițiilor fizice erau:

- principiul dezvoltării armonioase;
- principiul selecției exercițiilor;
- principiul gradării exercițiilor;
- principiul preciziei mișcărilor;
- principiul alcăturii familiilor de mișcări care să ducă la simetria mișcărilor.

Sistemul lui Ling a avut un **pronunțat caracter corectiv**, și mai puțin unul educativ. Cu toate acestea, sistemul său a depășit hotarele țării de origine, devenind sistem de educație fizică în numeroase țări ale lumii.

Școala engleză

În timpul secolului al XIX-lea, educația engleză și-a păstrat caracterul aristocratic și individualist, exprimat de sistemul pedagogic al lui J.Locke, care viza formarea unui gentleman desăvârșit. În acest sens, educația urmărea două componente: *morală* și *fizică*.

Punând un accent deosebit pe **valoarea educativă a jocului,** întrecerii, Thomas Arnold (1795-1842) este considerat reformatorul școlii engleze. Pornit de la principiul că rezistența organismului are o mare virtute moralizatoare, el a creat un sistem de educație bazat pe practicarea exercițiilor fizice. Dar nu sub

forma exercițiilor de forță ale lui Jahn, nici a celor analitice ale lui Ling, ci sub formă de întrecere, o **educație prin sport**; aceasta dezvolta **inițiativa, independența, curajul, perseverența, spiritul de echipă, disciplina, caracterul (exprimat în fair-play)**. Ideile lui Arnold au stat la baza *sportismului*, curent care s-a răspândit cu repeziciune: de la reforma de la Rugby School, la nivel de universități, și mai departe, la nivelul societății.

Sistemele naționale de educație fizică au constituit puncte solide de plecare în dezvoltarea acestei activități în anii care au urmat. Concepțiile diferite care au stat la baza lor au fost generate, în principal, de **"curentul umanist"** mondial ce se manifesta la acea vreme, dar și de **ideologia** (concepția) ce stătea la baza organizării statale în țările în care aceste sisteme s-au înființat.

Remarcăm în mod deosebit precizarea conținutului educației fizice, a cadrului său organizatoric în concordanță cu unele funcții și obiective, pentru prima dată corelate, determinate de curentul general al epocii.

Aceste sisteme, cu aspectele lor pozitive și negative, au contribuit decisiv la precizarea statutului educației fizice, la formele acesteia de aplicare în diferite condiții, punând prima oară problema elaborării unor **teorii**, ca măsuri necesare de "intelectualizare" a acestei activități.

Concepția engleză despre practicarea exercițiilor fizice s-a dovedit a fi, peste ani, cea care a stat la promovarea concepției despre sport. Deși practicarea exercițiilor fizice sub formă de întrecere exista încă din antichitate, niciodată până la Arnold, nu au fost subliniate mai bine, valențele educative ale întrecerii, în cadrul unui sistem competițional.

De aceea, în această fază a analizei concepțiilor despre practicarea exercițiilor fizice, considerăm necesară tratarea separată a concepției despre educație fizică și a celei despre sport.

R.Singer (1984), considerând că se poate vorbi de o concepție despre educație fizică doar odată cu apariția sistemelor naționale, propune periodizarea evoluției aceseia în **cinci etape**:

Etapa I. Se constată, la sfârșitul secolului XIX, o accentuare a efectelor pe care educația fizică le are pe planul sănătății, al proporțiilor corporale și pregătirii fizice. Această accentuare a și determinat o serie de specialiști să utilizeze sintagma "pregătire fizică", pentru acesta latură a educației.

Etapa II. Thomas Wood (1893) cerea înlocuirea "pregătirii fizice" cu "educație fizică", afirmând că *"marea știință în educație fizică nu este educarea naturii fizice, ci relația pregătirii fizice cu educația completă, și apoi, efortul de a face fizicul să contribuie la integrarea individului în mediu, societate."*

Tot la sfârșitul secolului XIX, Clark Hetherington, citat de R.Singer (1984), propunea o noua viziune asupra educației fizice, înțelegând atributul de "fizică" doar în sensul că activitatea întregului organism este un agent educațional. El propunea pentru conținutul educației fizice, patru componente de baza: educația organică - nutriție; educația psihomotorie - deprinderi; educația caracterului - calități morale, și educația intelectuală - înțelegere, învățare.

Etapa III. La începutul anilor 1900, educația fizică avea multe dintre aspectele altor laturi ale educației. Rigiditatea instruirii, exercițiile, formalismul a impus o mai mare considerație pentru nevoile individuale, interese, divertisment și expresie.

Sportul, jocurile cu mingea devin principalul punct al programelor de învațământ, programe care subliniază contribuția educației fizice la starea de bine, pe plan fizic, mental, emoțional și social.

Etapa IV. Este caracterizată de faptul ca profesorii încearcă să utilizeze rezultatele obținute de cercetarea în domeniul psihologiei învățării, în științele educației, în fiziologie, în vederea creșterii eficienței învățării.

Etapa V. După cel de-al doilea război mondial, mai cu seama la jumătatea deceniului al cincilea, s-a accentuat intelectualizarea activităților motrice. Dezvoltarea unei atitudini favorabile față de activitate, încurajarea interacțiuniii sociale, obținerea unei stări de împlinire și posibilitatea de autoexprimare, au fost unele dintre principalele obiective urmărite prin practicarea organizată a exercițiilor fizice.

1.7. Concepții moderne în educație fizică

Concepția despre educația fizică, pe plan mondial, este reflectată în formularea obiectivelor și în conținutul și organizarea educației fizice și sportului școlar.

J.B.Parks, în 1984, realiza o analiza a materialelor publicate între 1930 și 1984, pe tema concepției despre educația fizică. Aceasta analiză a relevat existența a trei școli de gândire: *1. educația fizică - o educație prin fizic; 2. educația fizică - o educație a fizicului; 3. educația fizică - o educație pentru și prin mișcare.*

1. Educația fizică - educație prin fizic. La baza acestei concepții statea ideea că educația minții se poate realiza și prin educația corpului. De aceea obiectivele generale ale educației fizice erau formulate în termeni valabili și pentru alte discipline de învatamânt.

În privința obiectivelor specifice, adepții acestei viziuni formulau ca prime obiective:

a. dezvoltarea organică (creșterea), dezvoltarea neuromusculară (deprinderi), dezvoltare interpretativ - corticala (inteligența), dezvoltare emoționala (comportament) (J.B.Nash, 1931, citat de J.B.Parks, 1984);

b. contribuție la o viață intensivă, completă; formarea de deprinderi pentru activități de timp liber; eficiență în activități recreative. (J.S. Ferring, 1930, citat de J.B.Parks, 1984).

Alte obiective formulate de susținătorii acestei concepții vizau dezvoltarea socială, morală, intelectuală, a sănătății fizice și mentale, reducerea delincvenței juvenile, îmbogățirea vieții personale. Era promovată ideea dezvoltării echilibrate a ființei umane prin educație fizică.

2. Educația fizicului. În 1936, C.H. McCloy (citat de J.B.Parks, 1984) afirma că "baza tuturor formelor de educație fizică - educaționala, corectivă sau oricare alt aspect al acestui domeniu, constă în antrenarea adecvată și dezvoltarea corpului însuși." Aceasta afirmație a stat la baza programelor inițiate de pionierii educației fizice în SUA. Ei susțineau ca educația fizică își justifică prezența în planul de învatământ prin contribuția unică pe care și-o aduce la educarea copilului. Multe dintre obiectivele sociale și culturale propuse de concepția educației prin fizic, pot fi realizate printr-o educație care pune accent pe antrenarea și dezvoltarea corpului. Dezvoltarea corpului, formarea de deprinderi psihice și motrice, pot contribui la dezvoltarea caracterului și personalității. Accentul trebuie pus însă pe aspectele fizice, deoarece, în concepția lor, fiecare domeniu educațional trebuie să-și urmarească specificul.

Această concepție nu a reușit să se impună în gândirea teoretică a secolului XX, dar i se acordă respectul cuvenit pentru încercarea de reorientare a conținutului domeniului.

3. Educația prin și pentru mișcare - este cea care a dat naștere celor mai multe discuții între specialiști. Pentru susținerea acestei concepții, Eleonor Mathews (1954), citată de J.B.Parks, 1984, afirma: "Dacă definim o persoană educată complet drept cea care are dezvoltată plenar abilitatea sa de a utiliza constructiv toate capacitățile sale potențiale, ca o persoana în relația cu lumea în care trăiește, atunci se poate defini persoana educată din punct de vedere fizic, drept cea care are dezvoltată plenar abilitatea de a utiliza constructiv toate capacitățile potențiale de mișcare ca mod de exprimare, de explorare, de dezvoltare și interpretare a ei însăși și a relației cu lumea în care trăiește."

Deși formulează obiective asemănătoare cu cele ale concepțiilor anterioare, accentul este pus pe studiul mișcării umane, ca unică misiune a

educației fizice. Acest punct de vedere a determinat și o noua definire a educației fizice - o definiție bazată pe conceptul de educație a mișcării ca proces ce se desfășoară de-a lungul întregii vieți și are drept componentă educația fizică.

B.J.Logsdon (1977), citat de J.B.Parks (1984), consideră că "educația fizică este o parte a educației mișcării care a fost concepută ca un program (disciplina) educațional în cadrul curriculum-ului școlar." Susținătorii acestei concepții formulează obiective spefice care ilustrează domeniul de învățare psihomotor, afectiv și cognitiv.

Asociația Americană pentru Sănătate, Educație Fizică și Recreere (1970) consideră că "educația fizică este parte integrantă a educației totale care contribuie la dezvoltarea fiecarui individ prin intermediul mișcării umane."

Privind **predarea educației fizice**, au fost promovate în literatura de specialitate *trei concepții* diferite: *tradițională, umanistă* și *socială.* Fiecare abordeaza problema educației fizice în mod diferit, fără a se exclude una pe cealaltă. Diferențele apar datorită prioritaților pe care le acordă fiecare orientare.

Educația fizică tradițională. Este asimilată pedagogiei tradiționale, pedagogiei performanței (Siedentop, 1984). Esența ei este reprezentată de strategiile de aplicare practică a cunoștințelor. Are la bază răspunsul direct și imediat care trebuie furnizat de subiect la un stimul al profesorului.

În această modalitate de abordare a educației fizice este subliniat rolul profesorului, în calitate de specialist: profesorul este cel care ia toate deciziile privind conținutul instruirii, ordinea sarcinilor, localizarea, posturile, timpii de începere și încheiere a execuțiilor, ritmul, durata, evoluția sarcinilor etc.

În opinia lui Mosston și Ashworth (1994), citați de Daniel și Bergman-Drewe (1998), profesorii care promovează această concepție privind predarea educației fizice au în vedere realizarea următoarelor obiective:

1. Răspuns imediat la un stimul.
2. Uniformitate.
3. Conformitate.
4. Performanță sincronizată.
5. Adeziune la un model prestabilit.
6. Reproducerea unui model.
7. Precizia și acuratețea modelului.
8. Perpetuarea tradițiilor culturale prin ceremonii, obiceiuri, costume și ritualuri.
9. Menținerea standardelor estetice.

10. Creșterea spiritului de grup.
11. Eficiență în utilizarea timpului.
12. Siguranță.

Scopul concepției tradiționale asupra predării educației fizice este de a învăța o serie de sarcini motrice, cât mai fidel într-un timp prestabilit.

O a doua abordare este dată de **concepția umanistă,** orientată în special asupra integrării judecății critice și reconstrucției personale în context social. Subliniază importanța dezvoltării sinelui. Ministerul Educației din Quebec, consideră că educația fizică se adresează persoanei și personalității: "Educația fizică vizează dezvoltarea sinelui prin acțiune, proiectare și autodepășire." Această descriere consideră că "educația fizică conduce la realizarea unei dezvoltări multidimensionale a individului care aspiră la obținerea autonomiei, libertății și fericirii și este capabil să trăiască în comunitate. Prin educație, o persoană învață să aprecieze frumusețea, să iubească, să comunice și să realizeze judecăți de valoare. O astfel de persoană cunoște sensul democrației, a respectului față de originile sale; a sensului disciplinei și perseverenței; a sensului spiritului de echipă, respectului față de mediu și față de viață."

Educația fizică este vazută în cadrul acestei concepții nu ca un scop în sine, ci ca un **mijloc de devoltare echilibrată și integrată a personalității umane**. Prin mișcare și acțiune motrică indivizii obțin conștientizarea mediului lor interior (mobilitate, efort fizic), mediului fizic (manipulare, locomotie) și a mediului social (cooperare, opoziție, expresie).

Donald Hellison (1995), citat de Daniel și Bergman-Drewe (1998), a prezentat un astfel de model al dezvoltării umane prin educație fizică. Modelul său cuprinde cinci niveluri, care surprind evoluția individului de la lipsa de responsabilitate la grija față de ceilalți. Cei care urmează modelul stabilit de Hellison învață să nu îi discretize pe ceilalți, verbal sau fizic, și să nu se opună dreptului celorlalți de a învața; învață să se implice într-un program și să devină responsabili pentru succesul sau eșecul lor; sunt capabili să-și creeze propriile programe și să-și stabilească scopuri personale. Conștientizarea sinelui și creșterea responsabilității în realizarea propriilor scopuri sunt îmbinate cu creșterea grijii pentru ceilalți, cu îmbunătățirea capacității de a comunica. Umanismul subliniază importanța participării conștiente a individului la propria devenire.

A treia concepție poate fi intitulată **paradigma socială.** Se bazează pe filosofia pragmatică a educației, promovată de Daniel (1992, 1996). Conform acestei paradigme o activitate nu este educațională când se adresează în special transmiterii de cunoștințe sau realizării mecanice a unor acțiuni; atributul de educațional poate fi asociat procesului de formare a individul uman, adică a

unui subiect integrat societății căreia îi aparține și motivat să se implice în restructurarea experienței sociale.

În lumina acestei conceptii, principalul obiectiv al educației fizice este acela de a învața cum să gândească despre sine, mai mult decât să recepționeze o serie de instrucțiuni. Dewey (1925), citat de Daniel și Bergman-Drewe (1998), consideră că "a învață nu înseamnă a-ți însuși o serie de informații, ci a înțelege semnificația lor." Din aceasta perspectivă este subliniată importanța scopurilor sociale, a reconstrucției și a responsabilității sociale. Daca educația formează subiecți activi, capabili să-și construiască propriul sistem de interpretare și propria reprezentare despre lume și viață, aceștia vor fi cei care vor crea condițiile pentru cooperare, emancipare și democratizare.

Aceasta concepție implică faptul că ansamblul de cunoștințe care se transmit subiecților au rolul de a determina reflecții și întrebări, presupunând relații dialectice între reflecție și acțiune.

În concepția lui Daniel și Bergman-Drewe (1998), "individ" este termenul potrivit pentru orientarea umanistă, considerând ființa umană ca agent liber și intelectual, în timp ce "subiect" implică termenul de conștiință. În timp ce individul desemnează o unitate, subiectul are semnificația unui proces în devenire. (Orner, 1992, citat de Daniel și Bergman-Drewe, 1998).

Cele trei concepții prezentate anterior nu se exclud reciproc. Este unanim recunoscut că, deși dezvoltarea psiho-motrică rămâne obiectiv fundamental în educație fizică, nu trebuie neglijată dezvoltarea personalității, a laturii sale sociale.

CEDRE (Colectivul de studii disciplinare și de reflecție asupra învățământului al AEEPS, coord. M.Portes), în 1993, considera că se poate vorbi despre două modalități de structurare a cunoștințelor. Primul dintre ele ia în considerare subiectul în sine, indepedent de condițiile de mediu. Este vorba despre **opțiunea formalistă**, care cuprinde conform epocilor, subiectul și cunoștințele de dobândit sub influența fiziologiei, psihologiei cognitive, neuroștiințelor, și care, se sprijină pe cunoștințe transferabile, generalizabile, independente de condițiile de mediu.

Al doilea mod de abordare se referă la adaptarea individului la condițiile sociale concrete. Caracterizată drept **realistă**, această opțiune, a dat loc, în funcție de epoca, diferitelor realisme militare, sportive, de securitate, și a valorizat achiziționarea cunoștințelor directe, utile social, dar limitate la condițiile particulare de manifestare.

În literatura de specialitate contemporană se promovează o concepție despre educația fizică în care cunoștințele transmise se înscriu în logica dezvoltării persoanei și în logica apropierii de elementele culturii fizice și sportive în vederea atingerii finalităților sociale proprii școlii.

Abordarea educației fizice și sportului din punct de vedere a exigențelor sistemului social și cultural, ne oferă imaginea dezvoltării persoanei ca o consecință a învățării de competențe specifice valorilor culturale. Opțiune de inspirație culturalistă, depășește realismul sportiv îngust, în măsura în care, cunoștințele vizate nu pot fi doar de competența motricității.

În vederea completării culturii unei persoane în domeniul educației fizice și sportului, aceasta din urmă trebuie să încorporeze cunoștințe relative la gestiunea autonomă a unei practici autentice, fără distrugerea integrității fizice proprii sau a altora.

În 1994, Federația Educatorilor și Educatoarelor de Educație Fizică din Quebec, a publicat un material critic la adresa modului în care se preda educația fizică. Autorii arătau ca "în detrimentul nevoilor individului, o importanță excesivă a fost acordată deprinderilor motrice specifice ramurilor de sport și a componentelor fitness-ului. **Intervențiile noastre s-au centrat pe "mașina biologică", uitându-se alte aspecte ale individului. Pregătiți să devenim tehnicieni ai mișcării umane, preocupați aproape exclusiv de formare deprinderilor motrice, am uitat să utilizăm activitatea fizică în vederea dezvoltării diferitelor dimensiuni ale individului."**

Potrivit datelor altor cercetatori (McKay, Gore si Kirk, 1990, citați de Daniel si Bergman-Drewe, 1998), **educația fizică tehnocrată** predomină și în Australia, Canada, Marea Britanie, Statele Unite. Este educația fizică centrată pe transmiterea de informații de ordin tehnic. Profesorii sunt preocupați mai ales de înțelegerea fenomenelor tehnice; de aceea valorizează și practica educația fizică tehnocrată, în loc de pedagogia critică sau instruirea reflexiva.

Se constată astfel că cea mai răspândită abordare rămâne cea tehnocratică, bazată pe deprinderile motrice sau pe acumularea de acțiuni motrice, fără a fi luate în considerație cauzele, consecințele sau relațiile implicate de aceste acte sau acțiuni.

McKay et al. (1990), citați de Daniel și Bergman-Drewe (1998), consideră că acest lucru se datorează faptului că "majoritatea profesorilor, obținând rezultate de un anumit nivel în practicarea unor ramuri de sport, înțeleg activitatea fizică umană ca fiind predominant biologică, individuală, elitistă, masculină și mesomorfică. Ei tind să subsumeze activitățile fizice

sportului competitiv și definiția lor privind performanța este formulată în termeni de perfecționara liniară (a individului uman)."

1.7.1. Evoluția concepției despre educație fizică în România

Concepția despre educație fizică s-a cristalizat în România de-a lungul mai multor etape. Primele reflecții teoretice apar abia în secolul al XVIII-lea, odată cu dezvoltarea burgheziei și creșterea interesului pentru instituția școlară. Încercările de organizare a procesului de învățământ au în vedere și introducerea educației fizice în școli. Există informații legate de acest aspect într-un hrisov al lui Alexandru Ipsilanti, domn al Munteniei, datat din 1776.

Organizarea practicării exercițiilor fizice în clase de elevi se găsește în proiectul de reorganizare a Școlii domnești de la *Sf. Sava* (1776):*"...Între studiile obligatorii pentru toți școlarii era și gimnastica, în timp de o oră, în fiecare zi dupe prânz..."* (Urechia, V.A.). Aceasta viza păstrarea stării de sănătate și impunerea disciplinei.

În prima jumătate a secolului al XIX-lea, existau prevederi în Regulamentul de funcționare a unor școli din Muntenia (citat de Gh.Nețа, 1998), în care se stipula că "în timpul pauzei se vor da școlarilor mijloace de a face exerciții gimnastice, care le pot întări corpul și îi fac îndrăzneți; se vor păzi însă a nu se sui în copaci și de a nu alerga. " La sfârșitul secolului al XIX-lea prin educația fizică se urmărea "să se obișnuiască elevul cu o ascultare promptă și absolută"; să-i recreeze mintea prin alternarea efortului fizic cu cel intelectual și să-i inspire sentimentul acțiunii colective; să corijeze ținuta corpului și să obișnuiască cu întinderea aticulațiilor lor, cu iuțeala și elasticitatea. "

Concepția despre educație fizică a fost exprimată în **instrucțiuni, ordine, legi și regulamente privitoare la locul educației fizice în școală**.

În școlile de stat, apariția oficială a educației fizice s-a realizat prin unul dintre documentele de început referitoare la introducerea gimnasticii, constituit de "Legea instrucțiunii din 1864". Scopul principal era "să dezvolte, să cultive și să perfecționeze forțele și capacitățile fizice și morale sau intelectuale ale tinerimii, conform cu progresele naturii."[2]

Inițial, punctul de plecare în practicarea educației fizice școlare românești a fost reprezentat de elementele sistemelor german și francez, incluse în primele programe de educație fizică (1897).

---

[2]IONESCU,D., *Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi*. Tipografia Revista Geniului, București, 1939

Divergențele existente între adepții gimnasticii suedeze (care promovau exerciții adaptate corpului uman) și cei ai vechiului program (care urmăreau adaptarea corpului uman la diferitele tipuri de exerciții), divergențe care se manifestau, de altfel, în întreaga Europă, au reprodus în țara noastră imaginea miniaturizată a *bătăliei sistemelor.* Consecința discuțiilor din perioada 1909-1910 a fost pătrunderea în școală a sistemului suedez, cu întreg ansamblul său metodologic.

Eforturile pe plan organizatoric, vor fi susținute de reflecțiile teoretice ale unor mari oameni de cultură, cum au fost: Gheorghe Lazăr, Gheorghe Asachi, Ion Eliade Rădulescu, Petrache Poenaru, Nicolae Bălcescu, Simion Bărnuțiu, Ion Creangă, Mihai Eminescu, Ioan Slavici. Aceste reflecții se înscriu în linia generală a sistemelor pedagogice europene, evidențiind aportul practicării exercițiilor fizice pe planul sănătății și al armoniei personalității.

Autor al unor lucrări deosebit de valoroase în domeniul educației fizice, Gheorghe Moceanu este considerat a fi "părintele gimnasticii românești". Concepția lui s-a cristalizat în urma studierii amănunțite a concepțiilor antice despre practicarea exercițiilor fizice și a fost prezentată în lucrarea "Istoria, anatomia și higiena gimnasticii despre cei mai însemnați autori" (1881).

Concepția pedagogilor români din perioada 1848 - 1944 conține elemente valoroase, chiar dacă nu s-a consituit într-un sistem unitar.

Primele încercări de cristalizare a unei concepții unitare privind educația fizică în țara noastră se datorează înființării Institutului Național de Educație Fizică (1922). O serie de cadre didactice de excepție - Constantin Kiriței escu, Petre Lazăr, Virgil Bădulescu, Virgil Roșeală, au contribuit la clarificarea statului disciplinei educație fizică, la fundamentarea ei științifică, precum și la ameliorarea organizării sale.

Principalele idei promovate în aceasta perioadă au subliniat contribuția educației fizice la:

- menținerea și obținerea stării de sănătate fizică și psihică;
- pregătirea copiilor și tinerilor pentru viață;
- dezvoltarea armonioasă a corpului;
- formarea de deprinderi și priceperi motrice cu caracter aplicativ.

Printre schimbările intervenite în educația fizică școlară, exprimate în Legea învățământului secundar din 1928, semnificative sunt cele referitoare la *mărirea numărului de ore* afectate săptămânal acestei discipline și, mai ales, *schimbarea termenului* de "*gimnastică*" folosit până atunci, cu cel de "*educație fizică*". De asemenea, în noile programe apărute, sistemul suedez a ocupat un loc important, ca umare a promovării lui de către I.N.E.F.

Etapa a doua care a marcat cristalizarea concepției despre educația fizică este cuprinsă între 1947 și 1989. După cel de-al doilea război mondial se introduce concepția sovietică, care a fost ulterior adoptată cu unele particularități naționale. Se promovau idei legate de:

- pregătirea, prin practicarea exercițiilor fizice, pentru muncă și apărare;
- întărirea sănătății, prevenirea și corectarea deficiențelor fizice;
- formarea de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitare și specifice unor ramuri de sport;
- contribuția educației fizice la formarea tipului de *om nou*;
- dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea spiritului de ordine, disciplină, a capacității de organizare;
- stimularea dezvoltării unor calități psihice.

În **etapa a treia**, după 1990, o dată cu înlăturarea dictaturii comuniste, educația fizică a vizat sănătatea fizică și psihică a populației, favorizarea socializării și integrării în mediul natural, dezvoltarea motricității generale, contribuția la educație generală.

1.8. Concepția despre sport

Termenul de sport a apărut în contextul educației fizice promovate în școlile engleze, la sfârșitul secolului al XIX-lea. El a constituit punctul forte a teoriei lui Thomas Arnold, și desemna **educația realizată prin intermediul întrecerii și competiției.** Sportul era considerat a fi mijlocul ideal de formare a corpului și caracterului. Apariția lui a marcat trecerea de la obiectivele de ordin igienic, pe care le urmărea educația fizică, la cele privind valorile educative ale întrecerii.

Ținând cont de momentul apariției termenului de sport, și de semnificația acestuia, considerăm că toate referirile anterioare acestei date, care ar putea include termenul "sport", nu pot fi admise decât cu anumite rețineri.

Se poate accepta că grecii antici practicau anumite exerciții fizice sub formă de întrecere, dar nu era "sport". Acest cuvânt nu era cunoscut. Competiția lor majoră era numită "Jocuri Olimpice", și oferea prilejul demonstrării calităților celor mai buni atleți, atleți care se pregăteau în "gimnazii" și "palestre", prin intermediul exercițiilor fizice, și nu prin intermediul unei anume forme de organizare a practicării lor.

Reflecțiile teoretice asupra practicării exercițiilor fizice, sub forma sportului, vor cunoaște o dezvoltare deosebită. Cea mai cunoscută sinteză a acestor idei este cea realizată la începutul secolului XX, de către pedagogul Pierre de Coubertin, renovatorul Jocurilor Olmpice Moderne.

Om de o vastă cultură, Coubertin preia și dezvoltă ideile formulate de Arnold: "pedagogia sportivă, așa cum a înțeles-o Thomas Arnold, este pârghia cea mai bună și cea mai activă pe care o pot utiliza educatorii, din orice țară, pentru a forma adolescenți cu un moral pe măsura fizicului. [...] Nimic nu e nici solid, nici durabil în educație fizică, dacă nu se realizează în colaborare cu sportul." Subliind principalele caracteristici ale sportului: efortul, intensitatea și dorința de perfecționare, Coubertin atrage însă atenția și asupra posibilităților "de risc și de exces". Și aceasta datorită faptului că el considera sportul un domeniu de manifestarea a excelenței umane.

În plus, milita pentru transferarea valorilor umane rezultate ca urmare a practicării sportului, în viața cotidiană. În concepția sa "educația fizică trebuie să incite elevii să fie sportivi, dincolo chiar de școlaritate."

Sportul s-a răspândit cu rapiditate în întreaga lume. Încă din 1936, A.B.Stiven, citată de K.H.Bette și A. Rutten (1995), constata că termenii tehnici legați de domeniul sportului au devenit zestre comună a tuturor națiunilor, asemănător termenilor tehnici italieni în domeniul muzicii: "E puțin probabil ca o piesă a culturii să migreze, cu atât de puține modificări, de la o țară la alta."

Reținem din afirmația de mai sus **includerea sportului în cadrul culturii** și, în același timp, remarcăm faptul că, deși inițial se poate vorbi despre o formă de educație fizică prin intermediul întrecerii, treptat, **sportul s-a delimitat ca o formă de activitate motrică aparte.**

Sportul este definit ca "joc organizat, acompaniat de efort fizic, realizat printr-o structură formală, organizat într-un context de reguli formale și explicite de comportament și proceduri, și observat de spectatori".[3]

Desigur, că unul dintre factorii care au contribuit la dezvoltarea sportului, la diversificarea și răspândirea lui, a fost adresabilitatea: viza practicarea exercițiilor fizice nu doar de către elevi, ci și de către oameni de diferite vârste; angrena în emoția întrecerii nu doar practicanții, ci și spectatorii; urmărea nu doar performanța sportivă, ci și obținerea echilibrului psiho-fizic al oricărui praticipant.

Deși susținută de la începutul secolului, ideea că sportul trebuie să fie accesibil tuturor, dincolo de interesele de ordin politic sau economic, își găsește apărători fervenți abia în anii '90. Documentele internaționale susțin faptul că sportul a fost și rămâne o formă de educație, prin întrecere, prin mișcare.

[3] *Dictionary of Sport and Exercise Sciences*, Illinois, 1991

1.8.1. Evoluția concepției despre sport în România

În România, concepția despre practicarea ramurilor de sport a început să se dezvolte de la începutul secolului XX, în școli și facultăți, prin practicarea unor ramuri de sport consacrate, în Europa și în lume, dar și prin promovarea sportului național, oina. Tot în această perioadă se înființează o serie de structuri organizatorice, sub forma cluburilor sportive, ce cuprindeau toate păturile sociale, nu numai elitele. Semnalăm astfel numeroase cluburi muncitorești, în care se praticau cu precădere jocurile sportive. Tot atunci, România participă la Jocurile Olimpice, de vară și de iarnă, la sporturi pe echipe și indiviudale, ceea ce demonstrează că statul și organizațiile non-guvernamentale aveau o concepție favorabilă despre sport și îi recunoșteau valențele educativ-formative.

Concepția privind practicarea sportului în țara noastră a suferit modificări substanțiale după război, conform ideologiei dominante, până în anul 1990, concretizată în sloganuri de genul "Sportul pentru popor", "Sportul ca factor de pregătire pentru muncă și apărare" și "Primii în sport, primii la învățătură" etc.

Această concepție s-a concretizat în structuri organizatorice (înființarea de cluburi și asociații sportive, la toate nivelurile și pentru toate categoriile sociale), confirmând existența unui sistem de educație fizică și sport, care a dus la afirmarea României, mai ales în ceea ce privește performanța. Au apărut primii campioni olimpici, mondiali și europeni, România devenind un participant cu pretenții la medalii în competițiile internaționale.

Concepția despre sport a suferit numeroase modificări de nuanță, în funcție de intensitatea cu care s-a manifestat ideologia de tip totalitar, reflectându-se în mare măsură asupra drepturilor cetățenilor de a practica sportul.

În această perioadă, pentru mulți tineri, practicarea sportului de performanță a devenit un mijloc de evadare din constrângerile sociale caracteristice etapei și de asigurare a unui trai decent.

Numeroasele acte normative emise pentru organizarea educației fizice și sportului, în care includem chiar o lege specială, evidențiază perocupări constante pentru dezvoltarea sportului. De exemplu, enunțul: "Educația fizică și sportul sunt activități de interes național" apare în numeroase documente, fiind o declarație de mare profunzime; de multe ori însă aceasta a rămas la nivel de declarație, măsurile concrete de realizare practică fiind minime.

După 1990, cum era firesc, odată cu acceptarea ideii de sport profesionist și cu hotărârea de a se elimina o serie de elemente negative,

determinate mai ales de centralismul excesiv în conducere, concepția despre sport a suferit modificări, care de multe ori nu au fost semnificative. Cristalizarea concepției post-revoluționare s-a realizat în "Legea educației fizice și sportului", care pentru prima dată în istoria acestei activități reglementează locul și rolul în societate, formele de organizare, statutul de structuri sociale de drept privat (federații, cluburi sau asociații), recunoscându-se sportul ca factor de civilizație și integrare socială.

România, ca membră a Consiliului Europei, aderă la recomandările acestuia privind sportul și adoptă "Charta Europeană a Sportului", precum și alte documente, orientându-se către civilizația europeană a sportului, care constă în următoarele:

- sportul trebuie să devină un bun al tuturor. Sintagma "sport pentru toți" se referă la accesibilitatea practicării, la diferite niveluri, în funcție de interese și aptitudini a tuturor cetățenilor. Este un drept al omului, indiferent de culoarea pielii, sex și statut socio-profesional;
- sportul ca factor de cultură;
- sportul ca mijloc de dezvoltare umană;
- sportul ca factor de întărire a sănătății.

Cele mai importante aspecte sunt însă legate de obligativitatea guvernelor din țările semnatare de a asigura finanțarea, dezvoltarea bazei materiale, asigurarea resurselor umane, sprijinirea sportului de înalt nivel, și cu deosebire a celui practicat în timpul liber.

Se remarcă, din trecerea în revistă a ideilor de mai sus, că se produce o **internaționalizare a concepției despre sport, care are în centrul său omul, beneficiar pe linie biologică, psihică și socială al activității sportive. Adăugăm contribuția substanțială la educație, prin promovarea codului eticii sportive care consemnează nu numai participarea la activitatea sportivă într-un mediu curat și sănătos, din punct de vedere ecologic, dar și într-un climat moral care să-i deprindă pe participanți să aprecieze și să aplice principiile eticii.**

Concepția despre sport, elaborată în cadrul diferitelor sisteme de organizare socială, nu se poate situa în afara ideologiei care guvernează acest sistem. Nu ne referim la conținutul și structura motrică a ramurilor de sport, ci la destinațiile care sunt atribuite efectelor sportului, a modului de motivare și de formare a complexului afectivo-motivațional și volitiv al participanților. Din acest motiv, considerăm că apolitismul în sport trebuie promovat în ceea ce privește participarea la competiții, alături de parteneri care au diferite opțiuni

politice. Sportul trebuie să le depăşească, deşi fiecare participant este exponent al unui grup social dominat de o anumită ideologie.

Concepţia despre sport nu este numai apanajul specialiştilor (tehnicienilor) din domeniul sportului, ci al unui grup larg de oameni de ştiinţă (sociologi, psihologi, metodişti etc.), jurişti, economişti şi politicieni, care în funcţie de cadrul proiectării dexvoltării sociale o delimitează.

BIBLIOGRAFIE

BETTE, K.H., RUTTEN, A., *International Sociology of Sport.* Verlag Stephanie Naglschmid, Stuttgart, 1995

COUBERTIN, P., *Textes choisis* (tome I). CIO, Weidman, Zurich - Hildesheim - New York, 1986

DANIEL, M.F., BERGMAN-DREWE, S., *Higher-Order Thinking, Philosophy and Teacher Education in Physical Education.* În: Quest, nr.50/1998

Dictionary of the Sport and Exercise Sciences. Human Kinetics Book, Champaign, Illinois, 1991

Enciclopaedia Universalis. Editeur a Paris, France, 1990

KIRIŢESCU, C., *Palestrica.* Bucureşti, Editura UCFS, 1964

Quelques aspects de l'evolution de la discipline education physique et sport. În: Revue EPS, 268/1997

NEŢA, GH., RUSU, F., *Istoria milenară a educatiei fizice si a sportului.* Cluj/ Napoca, Editura Risosprint, 1998

PARKS, J.B., *Physical Education - the Profession.* St.Louis, Toronto, Londo, The C.V. Mosby Company, 1980

PETOLESI, R.A., BAKER, C., *Introduction to Physical Education: A Contemporary Careers Approach.* Glenwiew, Illionois, Scott, Foresman and Company. 1984

SIDENTOP, D., HERKOWITZ, J., RINK, J., *Elementary Physical Education Methods.* Ney Jersey, Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1984

SINGER, R.N., DICK, W., *Teaching Physical Education - A System Approach.* Boston, Houghton Mifflin Company, 1974

SICLOVAN, I., *Teoria educatiei fizice si sportului.* Bucuresti, Editura Stadion, 1972

TODAN, I., IANCU, H., *Istoria educaţiei fizice şi sportului.* Note de curs. Anefs, Bucureşti, 1999

ULMAN, J., *Raporturile istorice ale educatiei fizice si sportului.* În: Buletin Informativ, MTS, CCPS, 452-454/1993.

URECHIA, V.A., *Istoria școalelor de la 1800-1864.* Bucuresci, Imprimeria Statului, 1892

Verificați-vă cunoștințele!

1. Precizați care sunt ideile care reflectă concepția despre educație fizică și sport, în diferite perioade istorice
2. Precizați care este contribuția sistemelor naționale de educație fizică în evoluția concepției despre practicarea exercițiilor fizice.
3. Analizați raportul dintre educație fizică și sport, de-a lungul timpului și în prezent.

Capitolul 2. STATUTUL DE ȘTIINȚĂ AL TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

2.1. Aspecte privind necesitatea cunoașterii științifice a domeniului educației fizice și sportului

Teoria științifică sau mai bine zis teoriile științifice s-au dezvoltat în secolul XX într-un ritm care cu 80 – 100 de ani în urmă nu a fost prevăzut. Au apărut astfel numeroase discipline științifice, pe unele dintre acestea le numim de graniță, prin divizarea unei științe consacrate sau prin reunirea acestora, cum este cazul informaticii, semioticii, ciberneticii și altele demonstrând o nouă epistemologie care a revoluționat întreaga dezvoltare a omenirii.

Educația fizică și sportul sunt activități prin excelență practice și atunci se pune întrebarea firească: "De ce o teorie a lor ?" Nu trebuie uitat că activitatea practică reprezintă o formă de cunoaștere sintetică și intuitivă, bazată pe realitate, imagini concrete, spre deosebire de știință, care operează cu concepte și abstracțiuni, ipoteze, rezultând o cunoaștere analitică și rațională.

Există și la această oră opinii care contestă necesitatea existenței unei teorii unice a celor două activități, care să unească adevăruri, raționamente și concepte general valabile, militând pentru o diseminare a cunoștințelor (și așa destul de sumare și "fragile"). Sigur, această concepție nu poate fi acceptată de o persoană cu pregătire științifică cât de cât temeinică, deoarece ar trebui să ne limităm la o cunoaștere preștiințifică. Este adevărat că una din cele mai controversate probleme o constituie trecerea de la preștiință la știință. Sunt puțini cei care reușesc să facă acest pas, care-i va separa întotdeauna de cei care dobândesc cunoștințe din observații de "bun simț".

Meyerson și Durkheim vorbesc de continuismul de la preștiință care ar evolua către știință, adică ar exista o continuitate între cunoașterea ordinară și cunoașterea științifică, în ideea că ultima își trage seva din prima.

Gaston Bachelard îi contrazice și vorbește de epistemologie discontinuistă, concepție care convine mi mult specialiștilor din domeniul teoriei educației fizice și sportului, fără a o nega pe cea de convertire a preștiinței în știință, deoarece prin enunțurile sale optimiste, aserțiunile științifice, doctrinele, analizele de cazuri etc. se definesc mai bine în raport cu exigențele științifice ale comunității academice. Cunoașterea științifică nu este obligată să asimileze necondiționat cunoașterea ordinară și cunoașterea consacrată, ultima putându-se defini în opoziție cu propria istorie. Exemplele sunt numeroase în știință, logica non–aristotelică, psihologia non–cognitivă,

geometria non–euclidiană, etc. De asemenea, evidențiem limitele cunoașterii anterioare (preștiințifice) care trebuie înlocuite cu alte forme de cunoaștere.

Nu putem contesta o serie de adevăruri metodice desprinse din predarea unor ramuri de sport, mai ales în fazele de inițiere, dar și la nivele superioare, rezultate din o serie de " experimentări empirice ", ce fac mai degrabă parte din " experiență ", care stabilesc pașii spre progres în situații "tipice" și care cu siguranță printr-o fundamentare corectă pot favoriza trecerea de la preștiință, la știință. Este suficientă uneori numai o sistematică de abordare care să determine iluminarea științifică.

Din aceste motive considerăm că teoria educației fizice și sportului trebuie să se alinieze la regulile noii epistemologii, contribuind decisiv la integrarea sa în conceptul general al științelor.

Având în vedere că activitățile de educație fizică și sport sunt desfășurate de om cu natura sa obiectivă și subiectivă situație ce se constată și în prezent prin atitudinile de marginalizare a teoriei educației fizice și sportului de către științele consacrate. Această situație se datorește și includerii, de multe ori forțat, a unor capitole ce aparțin, evident, unor științe (vezi pedagogia, fiziologia, etc.) în structura teoriei educației fizice și sportului, ceea ce s-a datorat necunoașterii profunde a însăși domeniului de cercetare. Cu alte cuvinte, s-a încercat refugierea, pentru sprijin științific, într-un domeniu care chiar el este spus sub semnul întrebării ca statut științific.

Prin teoria educației fizice și sportului se pot înțelege, de către persoanele mai puțin pregătite științific, toate scrierile despre educație fizică și sport (parafrazare a lui Brezinka despre pedagogie, citat de Cezar Bârzea, 1998) ceea ce ar reprezenta o literatură inegală, de multe ori pasional - descriptivă, imposibil de evaluat după criterii științifice.

Din analiza "teoriilor" educației fizice și sportului, ale autorilor străini și români, rezultă câteva note comune exprimate sub forme relativ diferite:

a) Aserțiuni asupra obiectivelor și scopurilor educației fizice și sportului care să mobileze un anumit tip de personalitate.
b) Norme cu caracter metodologic, etic, educativ și organizatoric, care să stea la baza activităților de educație fizică și sport.
c) Structura sistemelor de educație fizică și sport din diferite țări, racordată la sistemele politico-ideologice.
d) Noțiuni și concepte mai mult sau mai complet definite, în funcție de profilul pregătirii profesionale a autorilor.
e) Înțelegerea educației fizice și sportului ca procese instructiv - educative.

În cele mai dese cazuri, teoria educației fizice și sportului a urmat traseul dezvoltării pedagogiei, unii considerând-o ramură a acesteia, deși numeroasele

notele diferențiale față de pedagogie sunt evidente, și ca urmare, s-au regăsit și în domeniul teoriei educației fizice și sportului, acestea nefiind în măsură să rezolve din interior propriile probleme, nemaivorbind de problematica altor științe exacte (matematică, statistică) și umaniste (psihologie, sociologie, etc.) care, deși anunțate ca prezență, nu au contribuit decisiv la explicarea fenomenelor și proceselor proprii educației fizice și sportului. Considerăm că în această etapă, așa cum prezentam și în "Teoria activităților motrice", teoria educației fizice și sportului trebuie să-și rezolve propriile concepte, printr-o gândire independentă, ca un domeniu autonom de cercetare, pe criterii epistemologice proprii, elemente care ar include-o definitiv în rândul științelor despre om, ca știință specializată.

În ceea ce privește teoria educației fizice și sportului semnalăm tendința de refugiu a acesteia sub acoperișul altor științe. Reamintim aici goana nebună după "obiectivizare" în cadrul unor ramuri de sport, în care creativitatea, spontaneitatea și expresivitatea sunt extrem de importante, dar în mare parte anulate. S-a căutat alinierea la celelalte științe care căutau să urmeze exemplul logicii aristotelice, al exprimării matematice care implică formalizare, lăsând uneori, goale de conținut, activitățile respective. Punctul culminant al acestei viziuni a fost atins de gândirea lui Leibnitz, care a conceput matematica ca omniștiință ce permite accesul la infinitatea lumii, concepție care a influențat indiscutabil și teoria educației fizice și sportului, bazată încă pe observație, pe comparație și clasificări, ordonări, pe legi mai mult sau mai puțin verificate, plecând de la ipoteze uneori forțate. Acest curent pozitivist manifestat în întreaga cunoaștere științifică se bazează pe mai multe norme:

a) știința se fundamentează pe experiment și inducție. Nu cunoaștem decât ceea ce este perceput prin simțuri;
b) scopul cunoașterii este de a formula și verifica ipoteze;
c) știința începe cu măsurarea și cuantificarea;
d) pentru obiectivitate cercetătorul trebuie să abandoneze orice speculație filozofică. Trebuie de asemenea eliminate introspecția, implicarea afectivă, judecățile de valoare, etc.;
e) fizica este știința universală al cărei limbaj trebuie preluat de toate științele.

Observăm că toate aceste norme au fost aplicate, în mare măsură și în cercetarea domeniului educației fizice și sportului, în dese cazuri constatându-se o "alergare" după aceste norme, o aplicare a lor cu orice preț. O cercetare "serioasă" nu se putea situa în afara acestora.

Declinul pozitivismului a fost însă determinat de însăși evoluția științelor fizicii. A apărut teoria relativității a lui Einstein, care a pus sub semnul întrebării congruența spațiu - timp, ca certitudine a gândirii clasice. S-a

demonstrat astfel relativitatea în cunoaștere și deci imposibilitatea unei cunoașteri absolut pozitive. Fiecare subiect nu se poate referi decât la propria scară temporală. În același mod sunt contrazise de cuceririle științei contemporane, normele pozitiviste prezentate mai sus care marchează și evoluția cunoașterii în domeniul educației fizice și sportului, demonstrând că pozitivismul nu este panaceu universal.

2.2. Tendințe privind orientarea gândirii teoretice în domeniul educației fizice și sportului

În această etapă apare o nouă orientare epistemologică, favorabilă științelor umaniste sau, mai bine spus, științelor despre om și subiectivitatea acestuia, în cadrul cărora includem, în mare măsură, și teoria educației fizice și sportului. Se poate vorbi chiar de o demonstrație a științelor determinantă de noua epistemologie, ale căror tendințe sunt foarte bine puse în evidență de Cezar Bârzea, pe care ne-am permis să completăm și particularizăm la domeniul nostru de cercetare:

1. Inversarea raportului dintre abordarea reducționistă și cea holistă, adică de la gândirea analitică bazată pe divizarea în componente tot mai mici, care erau studiate și apoi recompuse dădeau o înțelegere coerentă a întregului. În locul relațiilor simple, cauzale, lineare obiectul este complexitatea, totalitatea și sinteza. Care au fost consecințele acestui mod de gândire?

a) Constituirea unor discipline integratoare ca: cibernetica, informatica, semiotice, ecologia, teoria deciziei și știința cogniției.
b) Apariția unor concepte transdisciplinare capabile să unifice cunoștințele la nivelul fundamentelor categoriale. Supraconcepte care depășesc aria unei științe: sistem, simetrie, informație, sinergie, entropie, comportament etc.
c) Apropierea axiomaticilor unor științe consacrate unor obiecte comune foarte vaste: științele comunicării, științele sănătății, științele motricității (vezi teoria activităților motrice) etc.

În aceste condiții, abordarea educației fizice și sportului trebuie făcută în sistem, ca activități convergente a căror contribuție se evaluează prin mărimea vectorilor realizați la nivel individual sau grupal. Menținerea în sistemul de gândire atomist nu face altceva decât să mențină teoria la un nivel reducționist ce va facilita întoarcerea la empirism.

2. Abandonarea vechii dihotomii **cunoaștere cantitativă** (științifică) - **cunoaștere calitativă** (non-științifică). Cantitatea a fost considerată ca atribut principal al științei. Să ne amintim că materialismul promova acumulări cantitative la salturi calitative, "trecerea" de la limbajul faptelor la limbajul

rațional ca și cauzalitatea. Este vorba de un nou tip de raționalitate "nedeterministă". Legile statistice și stohastice, ca și teoria informației, sunt instrumente suple și mai adaptabile aproximărilor din domeniul educației fizice și sportului privite ca activități umane.

Ca și în educație în general, în educație fizică și sport invocarea hazardului trebuie să țină seama de două condiții: liberul arbitru, care explică imprevizibilitatea acțiunilor umane (actul liber este propria sa cauză) și complexitatea situațiilor ce caracterizează educația fizică și mai ales sportul (natura bio-psiho-socială a acestora).

4. Dezvoltarea unei viziuni **constructiviste** asupra științei în general și a teoriei educației fizice și sportului în special, în sensul că " obiectul " de studiu al unei științe nu este dat aprioric, o stare finită ce trebuie constatată și eventual explicată, ci o construcție care de dezvoltă prin conjuncția realului cu imaginarul (Bachelard), prin asimilări și acomodări (Piaget). Teoria educației fizice și sportului trebuie să-și construiască propriul obiect, construindu-se pe sine însăși, nu numai prin descrierea și explicarea formelor create în practică, ci și prin evidențierea relațiilor structural - informaționale care determină optimizarea și dezvoltarea acestora.

A rămâne la formele consacrate ale educației fizice și sportului fără să se asimileze noul (neștiințific și științific), teoria educației fizice și sportului se autocondamnă la anacronism și la pierderea rolului de avangardă în dezvoltarea domeniului.

5. Extinderea cunoașterii științifice la fenomenele subiective, culturale și istorice care apropie știința de cunoașterea artistică. Viața, evoluția sportului în ultimii ani a evidențiat acest lucru. Rolul factorilor subiectivi, de natură psihologică, a devenit tot mai determinant în realizarea performanțelor (chiar în cazul recuperării). "Egalizarea" în mare măsură a metodologiilor a făcut necesară apelarea tot ai mult și mai des la factorii de natură subiectivă: emoții, sentimente, motivație, expresivitate etc. care apropie în mare măsură sportul de artă. Dintr-o activitate extravagantă, s-a transformat într-un fenomen mondial ce exprimă sentimente, pasiuni, motivații și mesaje cu profund caracter umanist. Teoria educației fizice și sportului, ca să-și consolideze caracterul științific, nu poate lăsa în afara sa noblețea "actelor subiective" menționate.

6. Interdependența dintre știință în general și știință în particular. Fiecare știință caută să-și definească din interior propriile categorii, noțiuni și norme fără a face abstracție de adevărurile general valabile din știință (în general). În acest context, considerăm că este momentul, așa cum mai aminteam în paginile anterioare, că **teoria educației fizice și sportului să-și edifice propriul sistem de valori științifice deoarece își cunoaște cel mai bine domeniul, fără a aștepta ca alte științe să-i rezolve problemele**. Aceasta nu înseamnă a abdica

de la normele generale ale științei ci dimpotrivă, la aplicarea acestora cu rigurozitate în condiții de particularitate.

7. Schimbări notabile în limbajul științelor. În domeniul teoriei educației fizice și sportului se traduce prin: accentuarea caracterului pragmatic al enunțurilor științifice în lumea reală a aplicațiilor, prezentarea diferențelor în sens terapeutic dintre limbajul comun și cel artificial - științific, utilizarea noilor concepte și limbaje inter-științifice, pentru ca domeniul să fie înțeles într-o mai mare măsură de oamenii de știință din alte domenii, și implicit oferirea posibilității de dialog interștiințific.

Din cele prezentate, rezultă în primul rând necesitatea unei toleranțe a științei în general față de noile științe (sau domenii în curs de fundamentare), manifestată prin pluralismul normelor și totodată diversitatea acestora.

În ceea ce privește teoria educației fizice și sportului, mai bine spus modul de înțelegere a conținutului și structurii acesteia, în contextul noii epistemologii, sunt necesare măsuri de definire a conceptelor de bază, asanarea interpretărilor ideologice și înlăturarea absolutismului din anumite filosofii, sistematizarea prin restructurarea conținutului și evidențierea legilor, regulilor și normelor caracteristice domeniului. Nu trebuie omise acțiunile necesare de separare a ceea ce este știință de non - știință, și a cunoașterii științifice de cunoașterea empirică.

În ce privește atitudinea pragmatică a teoriei educației fizice și sportului, aceasta va trebui să treacă de la logica internă a teoriilor existente în domeniu la rezolvarea concretă a problemelor (teoretice și practice) prin aserțiunile sale.

Pentru ca o știință să fie recunoscută, trebuie să îndeplinească și alte câteva condiții minimale care le repetă în mare măsură pe cele standard:

- să aibă domeniu sau obiect propriu de investigare;
- să posede o axiomatică proprie;
- să posede un nivel de integrare teoretică și conceptuală;
- să aibă metode proprii (în sens larg);
- să posede o epistemologie internă ;
- să aibă contingente istorice bine conturate.

La o primă aproximare, putem spune că teoria educației fizice și sportului îndeplinește în mare măsură condițiile de mai sus, urmând ca pe parcursul expunerii capitolelor să încercăm a o lămuri.

În altă ordine de idei, **teoria educației fizice și sportului trebuie să fie capabilă să-și autoevalueze capacitatea de a se defini din interior, folosind limbajul științific propriu, să clasifice prin normative consacrate sau originale problematica specifică, pentru a-și menține și consolida identitatea.**

Autonomia teoriei educației fizice și sportului în cadrul științelor motricității (teoria activităților motrice) trebuie să se manifeste tocmai prin rigurozitatea interpretării unei zone determinate din motricitate (educația fizică și sportul), scoțând în relief atât notele comune ale acestora, cât și pe cele diferențiale. Acest lucru începe de la precizarea obiectului de studiu, la evidențierea categoriilor, a funcțiilor și obiectivelor, roluri, legi și norme, sfârșind prin evidențierea caracterului integrator, interdisciplinar și reglator în raport cu alte teorii apropiate sau net diferite.

BIBLIOGRAFIE

BAGDAZAR, N., BOGDAN, V., NARLY, C., *Antologie filosofică. Filosofi străini.*Editura Universal Dalsi, București, 1995.

BÂRZEA, C., *Arta și știința educației.* EDP, București, 1997.

BROHM, J.M., *Pour une antropologie critique du sport.* Revue EPS, nr.23/1991.

EPURAN, M., *Metodologia cercetării în activități corporale* (vol.I). MTS, ANEFS, București, 1992.

FRALEIGH, W., *Different Educational Purposes. Different Sport Values.* În: Quest, nr.42/1990.

Performantica. Interferențe. Sinergii.Confluențe. Editura Performantica, Iași, 1996.

POPPER, K., *Logica cercetării.* Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981.

ȘICLOVAN, I., *Teoria educației fizice și sportului.* Editura Sport-Turism, București, 1979.

Verificați-vă cunoștințele!

- Argumentați necesitatea existenței unei teorii a educației fizice și sportului.
- Evidențiați aspectele comune ale "teoriilor" educației fizice și sportului prezentate în literatura de specialitate.
- Prezentați tendințele privind orientarea gândirii teoretice în domeniul educației fizice și sportului.

Capitolul 3. OBIECTUL DE STUDIU AL TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Pe parcursul existenței îndelungate a celor două activități (educație fizică și sport), au existat numeroase cunoștințe ce reflectau mai larg sau mai restrâns diferite forme de practicare a exercițiilor fizice. Au existat (și există) cunoștințe artizanale, altele cu caracter științific, care s-au concretizat în reguli, principii și sisteme de organizare a practicării exercițiilor fizice. Abia cu constituirea social – istorică a educației fizice pe de o parte și a sportului pe de altă parte, putem vorbi de separarea conceptelor, a normelor și regulilor, în general, caracteristice celor două activități.

Apariția teoriei educației fizice și sportului constituie principalul criteriu de separare a științei de neștiință. Pentru acest motiv, ea trebuie dezvoltată în concordanță cu normele generale ale științelor, pentru a asigura unitatea metodologică a comparațiilor interștiințe și rigoarea metodologică în cadrul fiecărei științe.

Definiția standard a teoriei (Kaplan, 1964; Albert, 1967; Snow, 1973; citați de Cezar Bârzea), pe care o considerăm sintetică și explicită, precizează că **teoria este o construcție simbolică care generează o serie de date particulare printr-un sistem de aserțiuni științifice**. Acest sistem cuprinde :

a) un ansamblu de termeni (concepte, semne, coduri) al căror sens este definit cu exactitate (semantica teoriei);
b) un set de reguli privind relațiile dintre termeni (sintactica);
c) aplicațiile explicite sau implicite ale enunțurilor teoretice (pragmatice).

O serie de reprezentanți ai "cercului de la Viena" (Schick, Hempel etc.) consideră că teoria științifică trebuie să se exprime printr-un limbaj standard (Carnap) care a devenit mai permisiv, în sensul că prin abordarea metateoretică, prin noua epistemologie (Popper, Kuhn etc.) atenția se îndreaptă spre aspectele diacronice, spre dinamica relațiilor interteoretice, spre capacitatea de a rezolva probleme cu ajutorul teoriilor științifice.

Se consideră că există două nivele de abstractizare sau componente ale teoriei științifice: **structura logică** și **structura matematică**, ultima dintre acestea nefiind obligatorie, deoarece nu face decât să transpună relațiile logice într-un limbaj matematic.

În ce privește primul nivel, acesta este accesibil teoriei educației fizice și sportului, în sensul că există un sistem de aserțiuni care nu se contrazic reciproc (forța se dezvoltă prin repetări cu încărcături medii și mari; rezistența se dezvoltă prin eforturi de lungă durată; mobilitatea se dezvoltă prin mișcări cu amplitudine maximă și supramaximă etc.). Ca orice teorie, și teoria educației

fizice şi sportului trebuie să specifice sensul termenilor utilizaţi şi relaţiile logice dintre aceştia.

Semantica teoriilor este şi ea mult simplificată, teoria educaţiei fizice şi sportului făcând faţă exigenţelor impuse de acestea. Ea are trei **nivele conceptuale**:

a) **termenii comuni** care se regăsesc în limbajul ştiinţific şi în cel obişnuit (întrecere, exerciţiu, efort etc.), expresii uzuale, termeni descriptivi. Acest tip de termeni nu pune nici o problemă teoriei educaţiei fizice şi sportului;

b) **termenii specifici** sunt concepte cheie care comunică ideea centrală a teoriei, cu sens definit în prealabil, cum sunt: adaptarea prin antrenament sportiv, intensitatea efortului în lecţie, volumul anual al efortului etc.);

c) **termenii generali** care reprezintă consensurile terminologice sau categoriile integratoare ale oricărei ştiinţe: activităţi motrice, educaţie fizică, sport, finalităţile educaţiei motrice, metoda cu intervale etc.

Revenind la prima problemă, obiectul de studiu, din nefericire literatura existentă, internă şi internaţională nu este prea bogată în delimitarea şi explicarea acestuia. La noi în ţară singura lucrare demnă de luat în seamă, care a constituit mulţi ani instrumentul de lucru în mâna studenţilor şi profesorilor, cu titlul Teoria educaţiei fizice şi sportului a fost scrisă de prof. Ion Şiclovan în anul 1979, ca după 21 de ani(1990) să fie anulată pur şi simplu, cunoştinţele, cu greu închegate într-o teorie fiind disipate, în lucrări cu o altă viziune.

Chiar dacă unele din interpretările prof. Ion Şiclovan nu mai corespund zilelor noastre, ne facem totuşi o datorie de onoare în a evidenţia că este primul autor român care a elaborat o teorie a educaţiei fizice şi sportului. Pe parcursul expunerii, vom face referiri repetate la această lucrare evidenţiind capitolele sau elementele valoroase care-şi păstrează actualitatea, precum şi pe cele care ar putea fi interpretate şi din alte puncte de vedere.

În ce priveşte obiectul de studiu al teoriei, Ion Şiclovan porneşte de la ideea care evidenţiază că, încă de la începuturile omenirii. exerciţiile fizice în viaţa socială au fost folosite în vederea perfecţionării omului din punct de vedere fizic (corporal), dar şi al dezvoltării capacităţii de mişcare a acestuia. Se precizează că aceste finalităţi, la care se adaugă contribuţia la sănătate, au fost prezentate de-a lungul tuturor stadiilor dezvoltării sociale.

Având în vedere că aceste activităţi au fost permanent orientate în vederea dezvoltării indicilor morfo - funcţionali şi ai capacităţii motrice, autorul consideră că: "**obiectul teoriei educaţiei fizice şi sportului**" constă în "perfecţionarea dezvoltării fizice şi a capacităţii motrice a oamenilor, preocupare ce nu reprezintă elementul central al cunoaşterii pentru nici una din celelalte ramuri ale ştiinţei". Se atrage atenţia asupra termenului de perfecţionare, în contextul în care dezvoltarea fizică şi capacitatea motrică sunt

influențate și de alți factori (ereditate, mediu, alimentație etc.), însă numai educația fizică și sportul au în vizor aceste obiective. Este vorba deci, **de influențe intenționate,** precizare ce le diferențiază de alte tipuri de influențe.

Pornindu-se de la aceste finalități, se face și aprecierea că obiectul de studiu ar avea caracter predominant biologic, deși pe parcursul lucrării problematica are mai mult caracter social, pedagogic, și într-o oarecare măsură, psihologic.

Analizând cele de mai sus, se desprind totuși o serie de elemente ce nu corespund realității, pe de o parte, și nici rigorile lor impuse în delimitarea domeniilor de cercetare, pe de altă parte, astfel:

a) **Perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice sunt finalități, mai precis obiective generale ale educației fizice și sportului, așa cum de altfel, recunoaște și autorul amintit.** Acestea însă, nu pot face în nici un caz obiectul de studiu al unei discipline de o asemenea generalitate. Ele sunt apanajul metodicilor educației fizice, pe de o parte și sportului pe de altă parte.

b) Teoria educației fizice și sportului menționează, comentează și clasifică influențele intenționate asupra dezvoltării fizice și capacității motrice, care nu sunt altele decât însăși activitățile de educație fizică și sport.

c) A enunța caracterul predominant biologic al educației fizice și sportului diminuând celelalte atribute în direcția socializării, educației și implicit a dezvoltării proceselor psihice, ni se pare o măsură de devalorizare a celor două activități.

În context cu ideea de mai sus, teoria educației fizice și sportului ar deveni limitată lipsită de eticheta ei cea mai importantă ca știința despre om în general, ca ființă bio-psiho-socială.

Având în vedere aceste câteva considerații, ne simțim datori a preciza că: **obiectul de studiu al teoriei educației fizice și sportului îl constituie activitățile de educație fizică și sport, relațiile dintre acestea, sistemul de reglare și transformare a informațiilor specifice, principiile care le guvernează, finalitățile, formele de organizare și poziția în structura socială.**

Din studierea acestora, teoria educației fizice și sportului își constituie și explică aparatul noțional, descrie și clasifică cele două forme de activități motrice, stabilește notele comune și diferențiale, metode și mijloace proprii și alte aspecte care țin de structură și organizare.

Dorim să remarcăm faptul că domeniul educației fizice și sportului nu este constituit numai din activitatea practică, ci include și întregul sistem de cunoștințe dobândit din aceste activități. De altfel, noi nu facem o delimitare precisă între teorie și practică decât în cazul unei necesități de analiză sau de

rațiuni didactice, cele două forme le considerăm ca un continuum structurat, aflat în relații de sinergie.

Educația fizică și sportul ca obiect de studiu ale teoriei, nu se prezintă ca ceva abstract, ca două noțiuni, ci ca două activități umane structurate și organizate, cu obiective bine precizate și cu strategii de dezvoltare.

În realitate, ca orice obiect al unei științe umaniste, nici obiectul teoriei educației fizice și sportului nu se poate sustrage de la a nu cuprinde omul în condițiile practicării exercițiilor fizice. Ca atare apreciem că obiectul devine și subiect.

Nu trebuie să neglijăm și faptul că educația fizică și sportul constituie cele mai dezvoltate activități motrice umane folosite pentru autodezvoltare (autotelice), motiv pentru care atenția numeroaselor științe a fost atrasă pentru a le studia, cu timpul impunându-se necesitatea ca, datorită numeroaselor cunoștințe acumulate, să se constituie o teorie proprie care să aprofundeze studiul, să generalizeze la întreaga gamă de activități motrice și să extragă legi și norme specifice.

Extinderea educației fizice și sportului dincolo de granițele instituțiilor școlare și ale cluburilor sportive, în înțelesul clasic de funcționare a acestora, implică aprofundarea noilor forme, în sensul participării la concertul general educațional și de prospectare socială, pentru realizarea unei concepții sănătoase despre viață la nivel planetar. Educația fizică și sportul devin mijloace de luptă împotriva drogurilor, a violenței și a altor rele sociale, devenind active în ce privește securitatea națională (socială în sens larg) de pregătire pentru muncă și viață rațională.

Educația fizică și sportul sunt acțiuni umane specifice cu influențe polivalente. Ele nu pot fi reduse la scară biologică. Ele au evoluat de la o etapă istorică la alta, deși din vechi timpuri sunt considerate a genera "corpul sănătos" pentru "mintea sănătoasă". NU trebuie să înțelegem că educația fizică și sportul se adresează numai corpului, ca suport al minții, ci ele au acțiuni generale recunoscute. Tocmai aceste acțiuni, forme organizate sau independente, alături de cele consacrate constituie elemente pe care teoria educației fizice și sportului trebuie să le urmărească și să le interpreteze.

Teoria educației fizice și sportului trebuie să cunoască integral dimensiunea umanistă a activităților practice, în perspectiva vastelor transformări sociale, tehnologice și economice care vor marca profund viața indivizilor și a colectivităților, activitatea profesională, timpul lor liber, întregul mediu socio-cultural. Teoria trebuie să cerceteze aceste transformări și să propună soluții pertinente de optimizare a lor.

Problemele lumii contemporane nu pot să nu preocupe teoreticienii domeniului educației fizice și sportului. Explozia demografică, amplitudinea

tendințelor de excludere socială, degradarea mediului sunt fenomene de o mare complexitate pe care educația fizică și sportul le poate diminua prin mijloace pe care le au la dispoziție. Să nu neglijăm nici un moment contribuția efectivă la educația generală, la necesitatea desfășurării lor într-un mediu curat, sănătos, la toleranța socială etc.

În același timp, nu trebuie uitat că noua ordine internațională, de care vorbesc numeroși autori, pune la baza dezvoltării sociale cultura, și susține știința și tehnologia, nu granițe politice și ideologice. În contextul respectiv, educația fizică și sportul devin instrumente și metode de educație generală, nu numai strict corporale. "Ele sunt în același timp limbaj" și sursa de transmitere a unor informații cu care indivizii pot înțelege relațiile sociale, acceptă provocările sociale, devenind implicit participanți activi la propria formare; vor putea să-și descopere vocațiile având formată judecata și responsabilitatea față de propria persoană.[1]

Deschiderea și integrarea educației fizice și sportului în problemele lumii contemporane se constituie așadar, ca elemente ale globalității sociale, cu caracter emergent încorporând tendințe și orientări interacționale ce depășesc cu mult viziunea biologizantă. Teoria este cea care trebuie să fie pe de o parte echidistantă față de orice interpretare unilaterală a lor, și în același timp să valorifice original întreg ansamblul de date științifice pe care le are la dispoziție.

3.1. Aparatul noțional al teoriei educației fizice și sportului

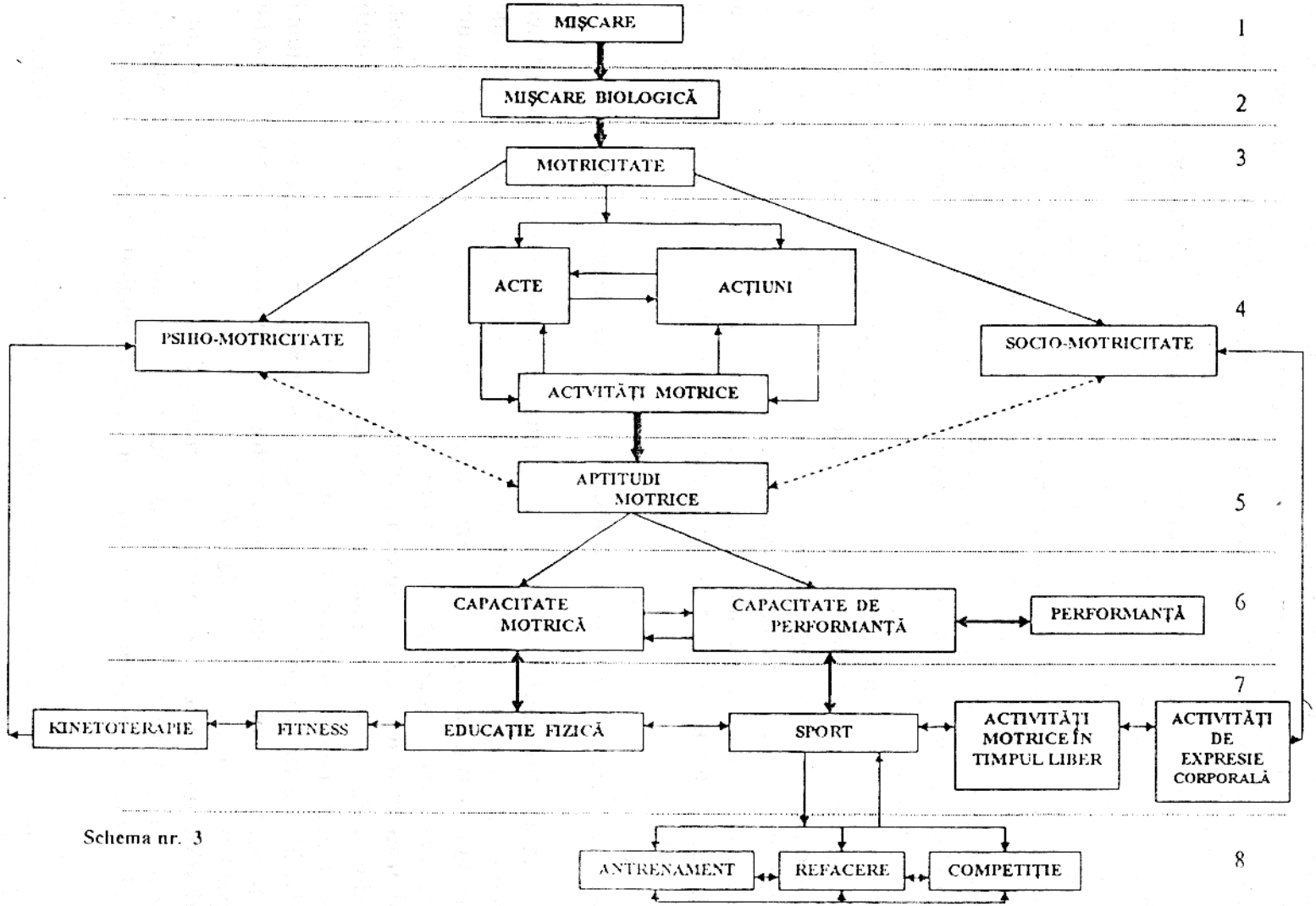
Aparatul noțional este unul dintre elementele menite să justifice statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului. Acesta cuprinde principalii termeni utilizați, corespunzători celor trei nivele conceptuale: *termeni comuni*, *termeni specifici* și *termeni generali*.

Activitate motrică - ansamblu de mișcări sau de acțiuni produse de organism, o mulțime de operații, acte sau gesturi motrice orientate în vederea îndeplinirii unui anumit obiectiv, în general în scop adaptativ.

Activități de timp liber – complexe de structuri motrice efectuate individual sau în grup, în scop recreativ, compensator sau formativ, în funcție de nivelul de pregătire și de opțiunile subiecților.

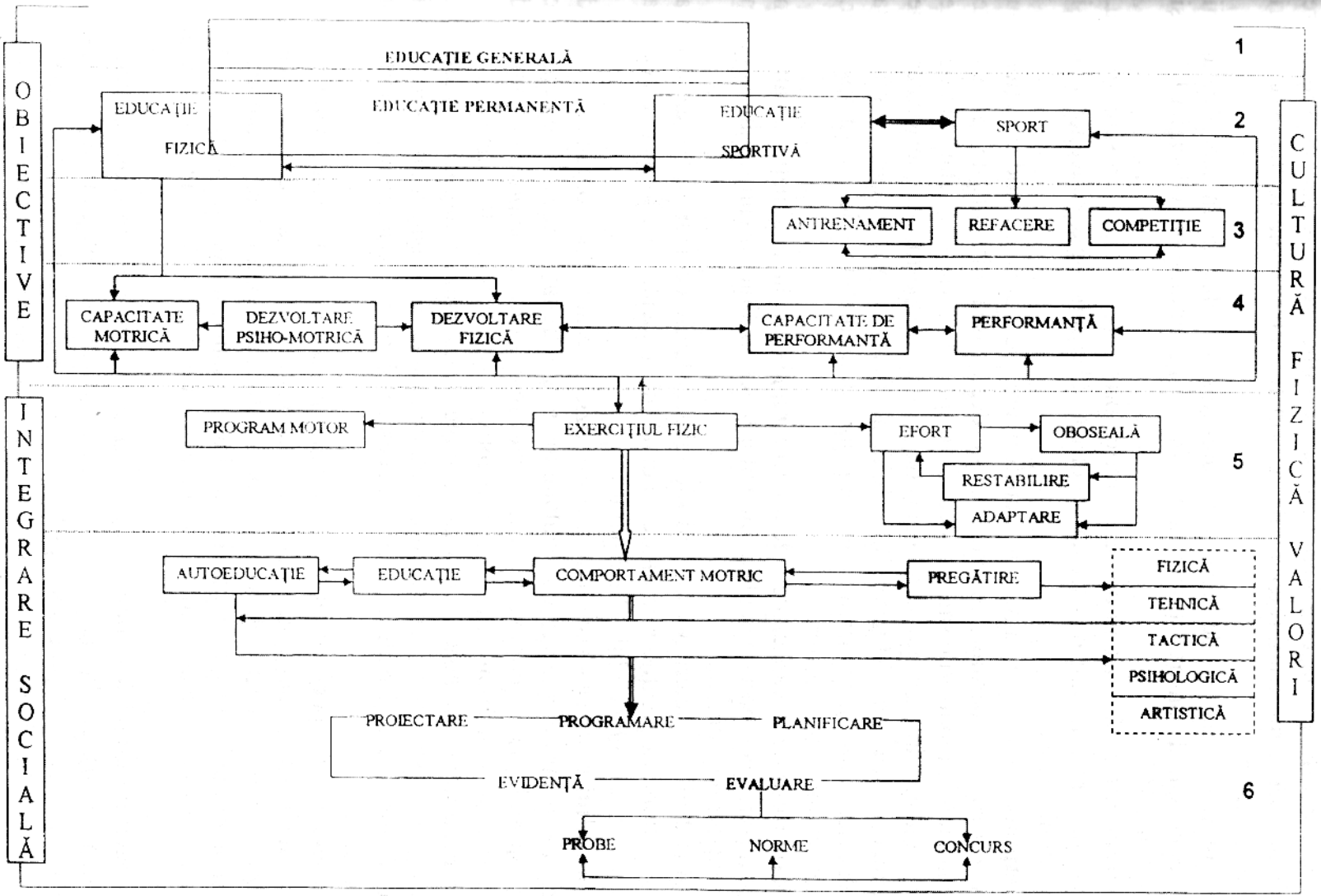
Activități de expresie corporală – producțiile (mimici, ritualuri, posturi, mișcări segmentare etc.), care exercită o funcție de semnal în cadrul activităților sociale. Cuprind ansamblul de tehnici corporale în general grupate și bazate pe

[1] Interpretări ale unor idei cuprinse în Raportul Comisiei Internaționale a Educației pentru secolul XXI către UNESCO.



Schema nr. 3

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI SPORTUL – ACTIVITĂŢI MOTRICE


OBIECTIVE
INTEGRARE SOCIALĂ
CULTURĂ FIZICĂ VALORI
EDUCAȚIE GENERALĂ
EDUCAȚIE PERMANENTĂ
EDUCAȚIE FIZICĂ
EDUCAȚIE SPORTIVĂ
SPORT
ANTRENAMENT
REFACERE
COMPETIȚIE
CAPACITATE MOTRICĂ
DEZVOLTARE PSIHO-MOTRICĂ
DEZVOLTARE FIZICĂ
CAPACITATE DE PERFORMANȚĂ
PERFORMANȚĂ
PROGRAM MOTOR
EXERCIȚIUL FIZIC
EFORT
OBOSEALĂ
RESTABILIRE
ADAPTARE
AUTOEDUCAȚIE
EDUCAȚIE
COMPORTAMENT MOTRIC
PREGĂTIRE
FIZICĂ
TEHNICĂ
TACTICĂ
PSIHOLOGICĂ
ARTISTICĂ
PROIECTARE
PROGRAMARE
PLANIFICARE
EVIDENȚĂ
EVALUARE
PROBE
NORME
CONCURS
1
2
3
4
5
6

ideea conform căreia este important să se elibereze forțe sau conduite care vehiculează semnificații diferențiate ce port fi analizate sub forma unor coduri de comunicare.

Act motric - element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al construirii de acțiuni motrice. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978)

Acțiune motrică - sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978)

Adaptare - proces dinamic, de transformare, dezvoltat în mod conștient sau inconștient, ce permite individului să depășească dificultățile pe care le întâmpină în raporturile sale cu mediul, în special cu viața de relație, în ocaziile de angajare intensă pe care educația fizică și sportul de performanță le furnizează ca stări (finalități); echilibrul fizic și psihic care conduce la reducerea sau suprimarea consecințelor defavorabile ale constrângerilor, conflictelor, schimbărilor.

Adaptabilitate - capacitatea de trecere rapidă de la o situație la alta prin optimizarea comportamentului, implicit a funcționalității organismului conform cerințelor noii situații.

Aptitudini - caracteristici individuale relativ stabile ce apar ca "o rezultantă a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile educative de formare a acestora și activitatea subiectului" (M. Epuran).

Aptitudini motrice - sistem de procese fizice și/sau psihice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității. Acestea se deosebesc de aptitudinile psihomotrice, care sunt mai rafinate, cuprinzând un grad superior de manifestare a funcției perceptive și intelectuale (R. Singer).

Antrenament sportiv - proces complex bio-psiho-pedagogic, planificat, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, necesare obținerii performanței sportive în competiții.

Capacitate de performanță - rezultantă a interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene, concretizată în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric; manifestare complexă a disponibilităților (a integralității) individului, materializată în valori obiective - puncte, locuri în clasament, drepturi câștigate (promovări) etc. (A. Dragnea, 1996)

Capacitate motrică - complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate și reciproc

condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice. (A. Dragnea, 1984)

Competiție - manifestare organizată și planificată a cărei finalitate constă în stabilirea unor ierarhii pe criterii ce fac posibilă compararea între indivizi, echipe, națiuni etc., în conformitate cu regulamente elaborate anterior și recunoscute de participanți. (A. Dragnea, S. Mate, 2000)

Comportament motric - manifestări ale proceselor interne materializate în activități direct observabile ale organismului în interacțiune cu mediul înconjurător; se caracterizează printr-un coeficient înalt de complexitate atât în ceea ce privește nivelele de integrare neurofiziologică, cât și în privința formelor de manifestare.

Cultură fizică - ansamblu de valori înfăptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică și sportivă, care are drept țel ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual și motric al omului. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978)

Educație - activitate socială fundamentală ce marchează o succesiune de acțiuni menite să influențeze și să formeze deprinderile persoanei, să valorifice capacitățile individului și disponibilitățile creatoare ale acestuia. Termenul poate avea cel puțin patru semnificații (G. Milaret, 1982): sistem sau instituție; acțiune exercitată de o persoană sau un grup asupra altei persoane sau altui grup; conținut - educație literară, științifică, artistică etc.; efect (foarte bună, bună, mediocră etc.).

Educația este un proces prin care se formează, se dezvoltă și se maturizează laturile fundamentale ale ființei umane: fizicul, psihicul, moralul, esteticul, cognitivul, afectivul, volitivul. Acest proces reunește mijloace, metode, procedee și tehnici necesare exercitării influențelor formative.

Educație fizică. 1.Tip de activitate motrică, constituită din acțiuni motrice sistematizate conform unor criterii specifice subiecților pentru care este proiectată și programată.

2. Componentă a educației generale, realizată în cadrul unui proces instructiv-educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității și creșterii calității vieții. Educația fizică cuprinde un complex de stimuli ce influențează procesele de dezvoltare somato-funcțională, motrică și psihică.

3. Ansamblu de idei, norme și reguli, reunite într-o concepție unitară de organizare și aplicare la diferite categorii de subiecți.

4. Ansamblu de forme de organizare ce valorifică sistematic exercițiile fizice în scopul realizării obiectivelor sale.

5. Sistem complex de instruire care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiției fizice, psihice și integrarea socio-culturală.

Efort - conduită conativă de mobilizare, concentrare și accelerare a forțelor fizice și psihice în cadrul unui sistem de autoreglaj conștient și aconștient în vederea depășirii unui obstacol, a învingerii unei rezistențe a mediului și a propriei persoane. (P. Popescu-Neveanu, 1978) Este o consecință a unității bio-psiho-sociale a omului și a conceptului de activitate și acțiune.

Efort fizic – stimul predominant biologic adecvat care obligă organismul să răspundă prin manifestări electrice, biochimice, mecanice, termice etc., acestea conducând la forme diverse de solicitare, corespunzătoare parametrilor săi. (C. Bota, 1999)

Efort de antrenament – proces de învingere conștientă, de către sportiv, a solicitărilor din pregătire, pentru perfecționare fizică, pentru atingerea unui nivel tehnico-tactic superior, precum și pentru accentuarea factorilor psihici și intelectuali ale căror rezultate produc în mod voit modificări ale capacității de performanță și adaptarea organelor și sistemelor implicate.

Efort competițional – proces conștient de valorificare a tuturor cunoștințelor teoretice, a aptitudinilor psiho-motrice și abilităților tehnico-tactice, pe fondul unei stabilități relative a formei sportive, în confruntările individuale sau colective, pentru obținerea performanței.

Exercițiu fizic - acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și sportului. (A.Dragnea, A.Bota, 1999)

Evaluare - sistem de concepții și tehnici referitoare la măsurarea și aprecierea rezultatelor din cadrul procesului instructiv-educativ și a activității competiționale.

Evidență - consemnarea sub formă obiectivă a conținutului procesului de instruire desfășurat anterior (planificarea lipsită de o evidență precisă, rămâne o declarație lipsită de sens).

Fitness - set de atribute prin care individul face față solicitărilor fizice și funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependent de condiția sa anatomică, fiziologică și psihologică. (Allsen, Harison, Vance, 1984)

Integrare socială – proces prin care indivizii învață modurile de a acționa și de a gândi despre mediul lor, le interiorizează, integrându-le personalității lor, devenind astfel membri ai unor grupuri în care dobândesc un statut specific. (Dubar, 1991)

Kinetoterapie - componentă a kinetologiei medicale care aplică mijloace specifice (exerciții fizice), nespecifice (masaj, agenți fizici naturali și artificiali. mijloace psihice, elemente din sporturi sau ramuri sportive) și complexe

(combinații ale acestora) cu scopul recuperării somato – funcționale, motrice și psihice sau al reeducării unor funcții secundare, compensatorii.

Mișcare – în sensul cel mai larg, desemnează o schimbare de poziție sau transformare suferită de un corp sau de una dintre părțile sale, "o ieșire din starea de imobilitate, stabilitate, o schimbare a poziției corpului în spațiu, în raport cu unele repere fixe." (A. Dragnea, A. Bota, 1999)

Mișcare biologică - formă specifică materiei vii care se bazează pe mișcarea fizică și pe cea chimică, fără a se reduce însă la acestea.

Motricitate - caracteristică fundamentală a ființelor vii, care facilitează percepția mediului natural și asigură, în final, comportamentele necesare autonomiei și supraviețuirii subiectului. Motricitatea este o activitate integrată, adaptată, ce reunește "totalitatea actelor motrice efectuate pentru întreținerea relațiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice ramurilor de sport." (Terminologia educației fizice și sportului, 1978) Motricitatea exprimă o caracteristică globală, cuprinzând ansamblul de procese și mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detașându-se față de un substrat (prin contracții fazice sau dinamice) sau își mențin o anumită poziție (prin contracții tonice sau statice). (A. Dragnea, A. Bota, 1999)

Normă de control – barem standardizat, prestabilit [...] în stare să evalueze o însușire - grad de dezvoltare, nivel de pregătire. (D. Colibaba-Evuleț, I. Bota, 1998).

Oboseală - stare tranzitorie datorată unui proces de degradare progresivă a eficienței motrice sau mentale, ca urmare a unei activități prelungite sau excesive, peste nivelul la care energia ar mai putea fi restabilită printr-o condiție exterioară, prin repaus sau somn, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional al organismului și printr-o senzație subiectivă caracteristică.

Odihnă – stare opusă efortului în care parametrii morfologici și funcționali se află la nivel bazal (de referință).

Olimpism – ansamblu de idei, valori, atitudini și tipuri de activități ce consideră esența activității motrice și sportive ca factor de perfecționare multidimensională a ființei umane pusă exclusiv în slujba idealurilor umaniste. (I.Bâtlan, 1999)

Performanță sportivă desemnează atât procesul, cât și rezultatul unei acțiuni, care din punct de vedere normativ reprezintă măiestria sau îndeplinirea unei sarcini, cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelația factorilor endogeni (predispoziții, aptitudini) cu factori externi (ambientali), exprimați în calitatea procesului de antrenament, condiții materiale și de instruire, nivelul motivației și influența factorilor sociali.

Planificare – proces de elaborare a unor strategii de pregătire formate din secvențe de operații sau de obiective subordonate, cu niveluri diferite de generalitate și rol de orientare a activității subiectului.

Pregătire fizică – sistem de măsuri care asigură o capacitate funcțională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de dezvoltare a calităților motrice de bază și specifice, valori optime ale indicilor morfo-funcționali și o stare perfectă de sănătate. (A.Dragnea, 1996)

Pregătire artistică – totalitatea mijloacelor coregrafice, muzicale, de stimulare a creativității, a căror finalitate se concretizează în deprinderi motrice executate cu un grad ridicat de expresivitate în stare să transmită un mesaj spectatorilor și juriilor de arbitri. (A.Dragnea, 1996)

Pregătire biologică pentru concurs - ansamblul factorilor fiziologici, naturali sau artificiali aplicați în pregătirea sportivilor de performanță cu 7-10 zile înaintea competițiilor importante (C.M., C.E., J.O.), în scopul creșterii potențialului ergotrop al organismului, ce determină capacități de efort crescute. (I. Drăgan, 1989)

Pregătire psihologică - ansamblu de procedee al cărui obiectiv este acela de a institui o stare psihologică favorabilă realizării unei performanțe maximale competitive.

Pregătire tehnică – totalitatea măsurilor cu caracter organizatoric, metodic etc., stabilite în cadrul procesului de pregătire cu scopul însușirii tehnicii specifice fiecărei ramuri de sport. (A.Dragnea, 1996)

Pregătire teoretică – ansamblul cunoștințelor de specialitate transmise de către antrenori, în vederea aplicării în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să optimizeze randamentul sportivilor în antrenamente și competiții. (A.Dragnea, 1996)

Probă de control – structură motrică elaborată cu scopul identificării, constatării, descoperirii sau verificării unei însușiri sau a unei componente a capacității motrice. Reproduce în mare măsură obiectivul instrucțional, putându-se folosi și ca mijloc de pregătire.

Program motor - organizare anticipativă la nivel central a unei secvențe de mișcări finalizate, prealabilă acțiunii, destul de riguroasă pentru a-i asigura execuția până la scop, dar și destul de suplă, pentru a admite în cursul derulării acțiunii, reglări prin bucle retroactive (feed-back), dacă ajustarea mișcării o impune. (M. Richelle)

Programare – activitate de elaborare a obiectivelor procesului de instruire, a sarcinilor și formelor de organizare, ținând seama de condițiile obiective în care urmează să se desfășoare întregul proces. (A.Dragnea, 1996)

Proiectare didactică – numită și design instrucțional, constă dintr-un aranjament eficient de etape, operațiuni, demersuri, măsuri metodologice, în

stare să asigure rezolvarea eficientă a finalităților. (D. Colibaba-Evuleț, I.Bota, 1998)

Psihomotricitate – funcție ce exprimă relațiile complexe interdeterminative între actele motrice și activitatea psihică. (V.Horghidan, 2000)

Restabilire - refacere - fenomen de reorganizare și restructurare a organismului ca urmare a unor eforturi de diferite mărimi și orientări.

Rezerva de adaptare – potențial și/sau limită care separă starea actuală a capacităților de prestație ale unui subiect de condițiile limită ce presupun adaptarea sa.

Sociomotricitate - interacțiuni sociale și motrice în cadrul activităților colective, în care individul este impregnat de afectiv, de social în cadrul realizării diferitelor activități motrice care se înscriu într-o schemă plină de semnificații. (P. Parlebas, 1976)

Sport. 1.Activitate de întrecere constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice, diferențiate pe ramuri de sport prin care se caută perfecționarea posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate în rezultate ca: record, depășire proprie sau a partenerului.

2. Formă de activitate fizică menită, printr-o participare organizată sau nu, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale sau să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel. (Charta Europeană a Sporturilor)

3. Structură de activități motrice codificate și regii instituționalizate corespunzătoare practicării diferitelor forme de competiții motrice după regulile oficiale, între doi sau mai mulți protagoniști sau a unui individ cu sine însuși.

4. Activitate motrică de loisir sau de întrecere, într-un cadru instituționalizat sau independent, cu caracter mai mult sau mai puțin spontan și competitiv.

5. Mediu propice pentru însușirea atitudinilor, valorilor și comportamentelor social - personale apreciate în plan cultural.

Tactică - sistem de principii, norme și reguli de abordare a competițiilor de către sportiv, prin care acesta își valorifică toate capacitățile tehnice, fizice, psihice în vederea rezolvării situațiilor problematice (de concurs) create de adversari, coechipieri și ambianță, pentru obținerea succesului. Pregătirea tactică cuprinde măsurile metodico – organizatorice de însușire a tacticii.

Tehnică - sistem de structuri motrice specifice fiecărei ramuri de sport, efectuate rațional și economic, în vederea obținerii unui randament (optim) maxim în competiții.

Test – instrument de lucru standardizat, cu valoare de model, elaborat pe care experimentală, pentru evaluarea capacităților subiecților aflați în aceeași situație.

Baterie de teste - ansamblu de teste selecționate, menite (fiecare în parte și apoi global) să evalueze anumite elemente ale structurii personalității sportivului sau capacitatea de performanță de care dispune echipa. (I.Bota, D. Colibaba-Evuleț, 1998)

BIBLIOGRAFIE

COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I., *Jocuri sportive – Teorie și metodică.* Ed. Aldin, București, 1998

Dicționar de filozofie, Ed. Humanitas, București, 1996

Dicționar de pedagogie. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1979

Dicționar de sociologie. Larousse, Univers Enciclopedic, București, 1996

Dictionary of sport science, 1987

DORON R., PAROT F., *Dicționar de psihologie*. Ed. Humanitas, București, 1999

DRAGNEA A., *Antrenament Sportiv*. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996

DRAGNEA A., BOTA A., *Teoria activităților motrice*. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999

BEYER, E., *Dictionary of sport science*, Schorndorf, Hofmann, 1987.

Enciclopaedia Universalis, Editeur a Paris, France, 1990

FERRELO, G., *Dicționar de Sociologie, S.C. Știință și Tehnică*. Ed. Polirom, 1998

ȘCHIOPU U., *Dicționar de Psihologie*. Ed. Babel, București, 1997

Terminologia educației fizice și sportului. București, 1978

Verificați-vă cunoștințele!

- Precizați care este obiectul de studiu al teoriei educației fizice și sportului.
- Prezentați nivelele conceptuale ale teoriei educației fizice și sportului.
- Formulați și alte criterii de grupare a termenilor prezentați în aparatul noțional.

Capitolul 4. EDUCAȚIA FIZICĂ, COMPONENTĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

4.1. Conceptul de educație fizică

În zilele noastre problematica educației este caracterizată de amploare și diversitate, motiv pentru care studierea sa trebuie să se realizeze numai din perspective complementare, fapt care reclamă o specializare atentă a competențelor. În același timp, pentru înțelegerea complexității fenomenului, trebuie să se evidențieze caracterul global al fenomenului educațional și discursul profund umanist atașat gândirii și practicilor sale. Condiția umană este tocmai și o rezultantă educației, prin eforturile de formare și emancipare ale omului, în vederea dobândirii unei identități proprii, distincte, educate, performante. Educația este cea care produce transformarea indivizilor instinctivi și nediferențiați (de la naștere) în membri ai unei societăți care contribuie esențial la dezvoltarea acesteia prin competențe, cunoștințe și raporturi sociale distincte. Potențialul uman joacă astfel un rol de pattern, care se activează **efectiv** doar dacă este educat și economia unei țări este capabilă să îl absoarbă, să îl valorizeze și să îi propage ideile pozitive.

În cadrul caracterului global al educației, una dintre componentele sale importante o reprezintă **educația fizică**, cu conținut și sarcini absolut specifice, cu influențe de sistem asupra individului în plan motric, fizic, intelectual, afectiv, estetic etc. Datorită acestor atribute, ea mai poate fi categorisită ca formă sau cale spre educația generală.

Teoriile cunoașterii recunosc în general două moduri de investigație a realității, unul de tip concret particular și altul care "atinge" realul prin determinări abstracte. Primul mod caracterizează intuiția, cunoașterea senzorială, iar cel de-al doilea este specific cunoașterii prin concepte. Acestea subsumează în puncte de vedere unice, imensa varietate a cazurilor individuale, cărora le identifică esența comună. Conceptul nu cunoaște limite, se aplică în toate condițiile, răspunzând oricăror circumstanțe, de unde își asigură caracterul său universal. Din acest motiv considerăm necesar a aborda educația fizică conceptual, apoi analitic și, în final, sintetic, scoțând în relief punctele nodale ce o separă de alte activități motrice.

Conceptul de educație fizică constituie o abstractizare și o generalizare a experienței acumulate în acest domeniu. *Conceptul actual de educație fizică

* *Terminologia educației fizice și sportului*. Editura Stadion, București, 1974

reprezintă o etapă în evoluția noțiunii, începând din cele mai vechi timpuri și până în zilele noastre. Inițial a fost utilizată noțiunea de "gimnastică", care în prezent are un conținut mai restrâns, ce cuprinde sportul gimnastica cu ramurile bine circumscrise. Trecerea la denumirea de educație fizică, s-a datorat lărgirii sferei acestei activități, diversificării conținutului, a formelor de organizare și creșterii segmentului de populație antrenat în practicarea sa.

Concepția despre educația fizică reprezintă valorificarea conceptului de educație fizică, prin aplicarea lui la condițiile concrete ale anumitor societăți. Concepția ilustrează sistemul de gândire în care se încadrează conceptul și notele care diferențiază conținutul și mai ales finalitățile. Concepția despre educația fizică se desprinde din concepția generală asupra vieții unei societăți, diferită de la o epocă la alta, de la o țară la alta, în funcție de ideologia dominantă și organizarea socială.

La noi în țară, expresia acestei concepții se materializează în Legea educației fizice și sportului. Conform acestui document, **educația fizica și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat.** Ca urmare se precizează că: "prin educație fizică și sport se înțeleg toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel . Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ și instituțiile sportive au obligația de a sprijini educația fizică, sportul pentru toți și sportul de performanță și de a asigura condițiile de practicare a acestora".[1] De asemenea, o atenție specială se acordă persoanelor cu deficiențe fizice, senzoriale și psihice, necesității de recuperare și inserție socială a acestora.

Analiza conceptului de educație fizică necesită a îmbrățișa o dublă perspectivă asupra fenomenului definit: una idealistă bazată pe o gândire filosofică și pe legile logicii, care evidențiază descrieri, judecăți (relații, valori, caracteristici, căi de cunoaștere) și alta realist - pragmatică, bazată exclusiv pe evidențele faptice obiective ce rezultă din reacții măsurabile, observabile în mod direct. Numai conjugarea acestor două abordări poate conduce la o reflecție completă, întemeiată pe concepția holistică, conform căreia ființa umană este o entitate bio - psiho - socială. Concepția pornește de la câteva adevăruri:

- aspectul fizic al persoanei și comportamentul său motor sunt intim legate de fiecare gând al acesteia, de "aspectul" sau cognitiv - afectiv;

[1] Legea educației fizice și sportului. 1999

- existența spirituală a omului este influențată în mare măsură de posibilitățile de mișcare și starea de sănătate;
- persoana în ansamblu este mai cuprinzătoare decât suma părților sale componente (corp - spirit). Cu alte cuvinte, ființa noastră își percepe corporalitatea în mod complex, reflectă inteligență, este capabilă de strategii adaptative adecvate pe termen lung care include și secvențe motorii (de mișcare), toate acestea dovedind ideea unității corp (fizic) - spirit (psihic). Din acest punct de vedere, educația fizică (spre deosebire de celelalte tipuri de activități motrice) are o poziție privilegiată, pentru relația echilibrată pe care o promovează, între elementele fizic și psihic.

Williams (1965) consideră că prin implicarea laturii fizice, implicit individul dobândește și noi forme de comportament, adică învață lucruri noi.

"Educația prin fizic" sau, am spune noi, educația fizică ca formă a educației prin fizic, conduce nu doar la finalități mecanice, biologice, ci și la importante aspecte psihologice și sociale, având efecte asupra învățării abstracte prin transmiterea de noțiuni, idei și formarea de conduite. Din această perspectivă, educația fizică devine o formă de educație generală.

McCloy (1966) introduce ideea de "educație a fizicului", ceea ce înseamnă că natura noastră fizică, organică influențează în mod direct dezvoltarea integrală a persoanei , atitudinile, idealurile, valorile, activitatea de zi cu zi. Astfel, împlinirea "fizică", "bunăstarea biologică", nu reprezintă simple alternative ale desăvârșirii ființei umane (așa cum susține concepția dualistă), ci și condiții determinante, inseparabile, ale acesteia.

S.Kretchmar (1994) evidențiază necesitatea unui progres în mentalitatea tuturor specialiștilor domeniului practicării exercițiilor fizice, care să ofere noi modele de analiză, explicație, interpretare și aplicare a educației fizice. Imaginea definitorie a educației fizice trebuie să includă influențele egal distribuite asupra corpului și minții, asupra gândirii și acțiunii, asupra verbalului (limbajului) și expresiei non-verbale.

Specificul calitativ al educației fizice nu constă în faptul că se desfășoară o activitate motrică, ci în modul în care această activitate se desfășoară, în obiectivele urmărite și accentul pus pe valoarea formativă a conținutului instruirii etc. Subiectul care execută o anumită acțiune motrică, reacționează în ansamblul său printr-o conduită complexă care include (Le Boulch, 1995):

- reacții fiziologice;
- manifestări exterioare (mișcări, cuvinte);
- răspunsuri mentale (conceptualizări);
- efecte asupra mediului extern.

În consecință, **conceptul de educație fizică trebuie să evidențieze contribuțiile multiple ale acestei activități la calitatea vieții individului**; aceste valori pe care educația fizică le creează și promovează sunt reprezentate, în viziunea lui Kretchmar (1994), de **cunoaștere, fitness, deprinderi motrice și satisfacție (plăcere),** aspecte explicate în cele ce urmează.

• Educația fizică contribuie la transmiterea unor (cunoștințe, informații) despre organismul uman, exercițiul fizic, igiena efortului, biomecanică mișcării, regulamente ale ramurilor de sport și altele. Nu trebuie uitat faptul că educația fizică cu întregul său sistem de cunoștințe a devenit un domeniu academic de studiu și are, în această postură, obligația de a genera cunoaștere prin analiză și experiment, prin teoretizări și aplicații, prin strategii pertinente de dezvoltare și optimizare. Aceasta conduce la o valorizare justă a domeniului educației fizice în ansamblu de către societate, interesată atât de activitățile preponderent fizice, cât și de cele mentale.

• Fitness-ul, adică aptitudinile sau calitățile motrice, reprezintă un vector important al influenței educației fizice. Condiție fundamentală a sănătății, dezvoltarea forței musculare, a rezistentei, mobilității, coordonării etc. conduce la îmbunătățirea calității vieții.

• Abilitarea subiecților cu cât mai multe deprinderi motrice determină creșterea posibilităților de mișcare, de experimentare de noi senzații motrice, de îmbogățire a universului de cunoaștere care favorizează exprimarea personalității.

• Educația fizică la diversele categorii de populație implică un conținut emoțional important, sentimentul satisfacției și bucuriei, al eliberării de tensiune și al libertății individuale.

Definirea clară și cuprinzătoare a educației fizice se impune pentru că aceasta reprezintă una din noțiunile fundamentale ale TEFS, care exprimă esența, proprietățile fundamentale, conexiunile existente între diferitele forme de practicare a exercițiului fizic. A defini înseamnă a explica, a formula un consemn verbal concis care să descrie o anumită realitate.

Astfel, după I. Siclovan "educația fizică reprezintă un proces deliberat construit și dirijat în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice a oamenilor, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex, cerințele de integrare socială a tinerilor, solicitările fizice ale profesiilor și menținerea condiției fizice".[2]

O altă definiție privește educația fizică ca pe o "activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiului fizic în scopul măririi

[2] Șiclovan, I., *Teoria educației fizice și sportului.* Editura Sport-Turism, București, 1979

în principal a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale"[3].

Sintetizând cele prezentate, se poate formula o definiție descriptivă, după cum urmează: **educația fizică reprezintă o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică (alături de antrenament sportiv, competiție, activități de timp liber, activități de expresie corporală și activități de recuperare), desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut conceput specific vizează optimizarea potențialului biomotric al individului, precum și a componentelor cognitivă, afectivă și social - relațională determinând creșterea calității vieții.**

Educația fizică privită ca mod de viață îmbunătățește condiția unei nații, aceasta devenind mai capabilă să se exprime, să exploreze și să se dezvolte într-o relație echilibrată cu mediul în care trăiește.

Educația fizică se adresează corpului și psihicului (în același timp), deoarece persoana se deplasează, gândește, simte, se exprimă etc. Educația fizica este de fapt o **educație prin mișcare.** Astfel, abilitățile intelectuale configurează și structurează activitățile motrice, iar acestea le îmbogățesc și le rafinează pe primele. Aceasta este o abordare care privește învățarea în sens larg ca având fundamentul în înțelegerea și execuția diferitelor elemente ale mișcării. Ca urmare, profesorii, specialiștii în general, încurajează subiecții să își utilizeze calitățile și abilitățile intelectuale și să le traducă în activități motrice.

Într-o viziune apropiată, Matveev și Novikov (1980) disting în educația fizică două laturi specifice: învățarea mișcărilor și educarea calităților motrice. Prima, cu o componentă psihologică evidentă în demersul teoretic al autorilor, se dezvoltă ca o concepție biologizantă preganantă.

Conținutul de bază al învățării mișcărilor îl reprezintă însușirea fondului de deprinderi și priceperi motrice elementare și complexe, a procedeelor raționale de dirijare a propriilor mișcări și adaptare adecvată a acestora la condițiile concrete. Dezvoltarea calităților motrice se realizează printr-o stimulare specifică care asigură evoluția la nivel optim a acestor însușiri naturale ale organismului.

Datorită complexității educației fizice, dată de caracteristicile sale, de finalitățile și obiectivele pe care trebuie să le realizeze, o singură definiție nu îi poate evidenția și circumscrie toate valențele. Din acest motiv considerăm că definirea educației fizice se impune a fi abordată din mai multe perspective, interdisciplinar, strcutural – acțional și sistemic:

1. a teoriei acțiunii, ca activitate motrică;
2. a didacticii, ca proces instructiv educativ;

[3] *Terminologia educației fizice și sportului.* Editura Stadion, București, 1974.

3. a teoriei sistemelor, ca sistem de concepte;
4. a managementului educației, ca formă de organizare;
5. a sociologiei, ca factor de integrare socio-culturală.

În consecință, considerăm că:

1. **Educația fizică este un tip de activitate motrică, constituită din acțiuni motrice sistematizate conform unor criterii specifice subiecților pentru care este proiectată si programată.**
2. **Educația fizică este o componentă a educației generale, realizată în cadrul unui proces instructiv - educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității și creșterii calității vieții. Educația fizică cuprinde un complex de stimuli ce influențează procesele de dezvoltare somato – funcțională și psihică.**
3. **Educația fizică este practică și teoretică reunind un ansamblu de idei, norme și reguli structurate într-o concepție unitară de organizare și aplicare la diferite categorii de subiecți.**
4. **Educația fizică se constituie ca un ansamblu de forme de organizare ce valorifică sistematic exercițiile fizice în scopul realizării obiectivelor specifice.**
5. **Educația fizică este un sistem complex de influențe care se aplică rațional indivizilor, favorizându-le ameliorarea condiției fizice, psihice și integrarea socio - culturală.**

O sintagmă utilizată de unii autori, privește **educația fizică și sportivă** (Hebrard, 1986). Această noțiune a apărut pentru a scoate în evidență importanța și rolul ramurilor de sport și al elementelor constitutive ale acestora în realizarea obiectivelor specifice educației fizice. Ca atare, educația fizică și sportivă reprezintă o concepție sensibil diferită de educația fizică în înțelesul real, în sensul că ea evidențiază ponderea sportului în desfășurarea procesului instructiv - educativ, acesta transformându-se astfel în instrument diferențiat și adaptat diferitelor categorii de vârstă. Educația fizică și sportivă implică deci un sistem de mijloace, metode, forme de organizare eu caracter mixt, care vizează dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, capacitatea de efort, intr-o sinteză a acțiunii multilaterale a acestei activități. Noi considerăm că sintagma folosită produce confuzie prin intersectarea a două tipuri de acțiuni, și anume: educația fizică, în sensul descris de noi, și educația sportivă, care cuprinde cunoașterea ramurilor de sport, practicarea unora sau participarea în calitate de spectator etc., care sunt elemente proprii sportului. Sigur (prin extensie), educația fizică realizează și o "educație" sportivă, dar atât cât este necesar ca să-și realizeze obiectivele.

Educația fizică se constituie ca o necesitate pentru toți indivizii societății și în special pentru cei cu nevoi speciale (cu diferite tipuri de deficiențe). Este

un adevăr care nu mai trebuie justificat, având în vedere rolul benefic în recuperarea fizică, motrică, afectivă, ş.a. Astfel, apare termenul de **educaţie fizică specială,** care circumscrie o ramură a educaţiei fizice ce urmăreşte recuperarea şi integrarea socială prin promovarea programelor adecvate diferitelor tipuri de deficienţe. Se cunosc trei tipuri de asemenea programe:

- programe adaptate care implică modificarea activităţiilor fizice tradiţionale, astfel încât să ofere posibilităţi de participare pentru toţi deficienţii;
- programe corective care se adresează în special recuperării funcţiei posturale şi a deficienţelor de biomecanică a mişcărilor;
- programe de dezvoltare care urmăresc îmbunătăţirea nivelului calităţilor motrice şi a posibilităţilor de realizare a deprinderilor şi priceperilor motrice.

Asupra acestor aspecte, alte discipline de studiu vor face delimitările şi explicaţiile necesare.

După P. Parlebas, educaţia fizică este o practică de intervenţie care exercită influenţe asupra conduitelor motrice ale participanţilor, în funcţie de norme educative implicite (asumate în mod propriu) sau explicite (în procesul de instruire). Finalităţile generale urmărite depind de circumstanţele istorice, socio-politice şi culturale, aceste diferenţieri neputând fi nivelate; căutarea unei identităţi a educaţiei fizice în perspectiva acestor finalităţi, nu se poate realiza decât în condiţiile adaptării permanente la particularităţile sociale şi individuale.

Ce conţinut cuprinde această disciplină?

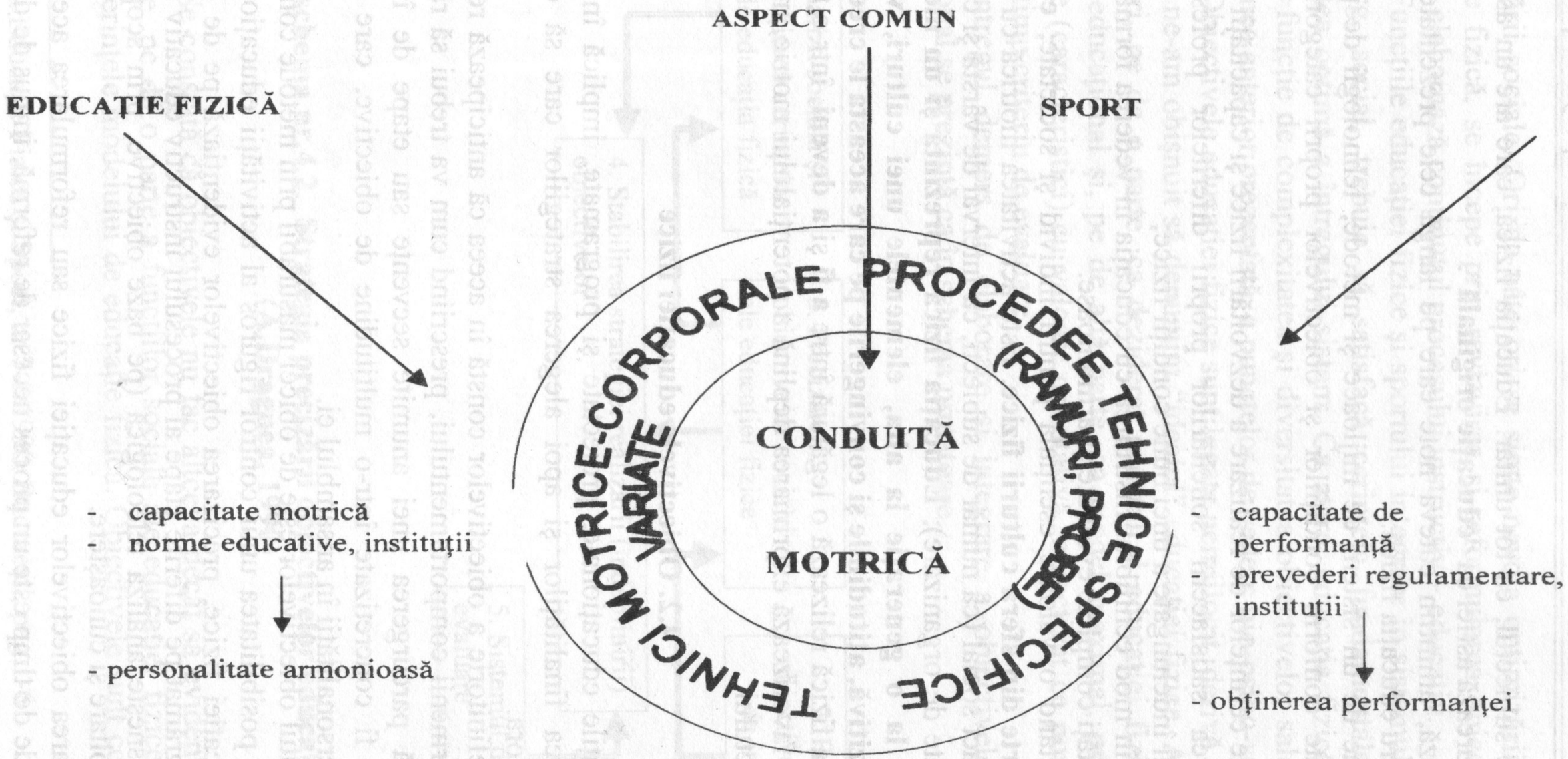
Cei care o plasează în opoziţie cu sportul sau cei care, dimpotrivă, o asimilează sportului, cei care o restrâng la practici determinate de o "metodă", fie ea şi ingenioasă, fac o eroare, simplificând sau reducând, la şabloane această activitate. În realitate, **conţinutul educaţiei fizice este legat de conduita motrică sau de ansamblul tehnicilor corporale variate care influenţează complex subiecţii.** Acest tip de conduită este de altfel **numitorul comun** al tuturor activităţilor fizice şi sportive, iar identificarea ei ea obiect specific al educaţiei fizice, îi conferă acesteia din urma o identitate proprie în ansamblul celorlalte discipline. (schema nr.)

În concluzie, educaţia fizică are ca **obiect specific,** conduitele motrice. "Acţiunea motrică este inima în care bate educaţia fizică; ca practică educativă, educaţia fizică este o pedagogie a conduitelor motrice care organizează condiţiile favorabile în care acţiunile motrice se manifestă" (P. Parlebas, 1990). Educaţia fizică îşi construieşte specificitatea axată pe motricitate, plasându-se astfel într-o perspectivă nouă care implică ieşirea din tipare, căutarea spontaneităţii, adaptarea suplă, emoţia, comunicarea etc. În locul reproducerii

mecanice a unor acte și acțiuni motrice, ne raliem opiniilor lui Le Boulch și Teissie care pun accentul pe "stimularea elementelor psihomotorii ale comportamentului: precizia ritmului, schimbările de viteză și de direcție, aprecierea distanțelor, a traiectoriilor și formelor mișcării, simțul spațiului, al timpului, al greutății și inerției [...], toate modelând personalitatea subiecților, prin exercițiu".

Aceste elemente nu trebuie însă să vină în contradicție cu rigoarea, corectitudinea mișcărilor și a pozițiilor, controlul corporal, localizarea mișcării, controlul respirației, etc., aspecte ce rămân repere importante în demersul instruirii, indiferent de metoda de lucru aleasă.

Exercițiile nu reprezintă scopuri în sine, ci mijloace de îmbunătățire a capacității motrice; tehnica în sine nu este fundamentală, ci subiectul care o utilizează în scopuri variate. În acest sens, Parlebas afirmă că e mai puțin important să "încorsetăm" subiectul într-un tipar, ci mai ales, să îl dotăm cu largi disponibilități de mișcare care îl fac adaptat și adaptabil la situațiile diverse. În acest mod, dispare și dihotomia fizic - psihic, acțiunea educativă



Schema nr.4.1. Educația fizică și sportul - elemente de conținut comune și diferențiale

grefându-se pe subiectul, ca tot unitar. Educația fizică, care are un asemenea obiect, se conturează astfel ca "**educație originală**".

În sinteză, amintim câteva note care pe lângă cele prezentate pot fi definitorii pentru educația fizică:

- dispune de un sistem de mijloace și metode, tehnologii de predare, diferențiate conform condițiilor și obiectivelor proprii categoriilor de subiecți;
- răspunde cerințelor de realizare a dezvoltării fizice și capacității motrice în vederea satisfacerii solicitărilor proprii diferitelor profesiuni și menținerii îndelungate a unei bune condiții fizice;
- îmbină în mod echilibrat instruirea cu educația în vederea formării unei personalități complete evoluate și armonioase.

Reprezentând o valoare esențială pentru individ și societate, **educația fizică face parte din sfera culturii fizice**. Este activitatea motrică cu cel mai important impact social (ca număr de subiecți, ca interval de vârstă și ca forme instituționalizate de organizare). **Educația fizică reprezintă și un mod de a transmite de la o generație la alta, elementele unei culturi, valorile, experiența pozitivă, atitudinile și convingerile pe care aceasta le creează.**

Educația fizică relizează o legătură între **a fi** și **a deveni**, într-o tranziție echilibrată, ce favorizează exprimarea deplină a potențialului motric, mental și social al subiectului.

4.2. Obiectivele educației fizice

Activitățile educaționale, proiectate și programate, implică în primul rând formularea finalităților și apoi alegerea strategiilor care să ducă la atingerea acestora.

Nota definitorie a obiectivelor constă în aceea că anticipează rezultatul educației în termenii comportamentului, prescriind cum va trebui să răspundă subiectul după parcurgerea unei anumite secvențe sau etape de învățare. Scopurile pot fi concretizate într-o multitudine de obiective, care vizează influențarea personalității în ansamblul ei.

Conținutul obiectivelor este de obicei măsurabil prin metode consacrate, pentru a oferi posibilitatea unui control riguros al activității educaționale. În domeniul educației fizice, precizarea obiectivelor evidențiază pe de o parte, caracterul programat pe diferite etape al procesului instructiv educativ și pe de altă parte înlesnește analiza teleologică (pe baze obiective, prin scopuri) pe trepte de dezvoltare și cunoaștere.

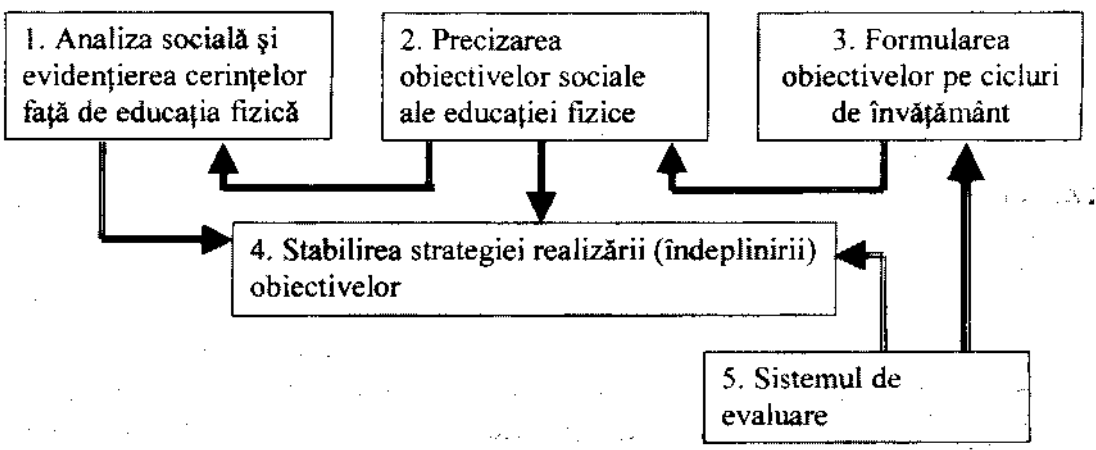
Formularea obiectivelor educației fizice sau reformularea acestora la diferite perioade de timp este un proces necesar de reformă, impus de dinamica

dezvoltării sociale. Ori de câte ori se simte nevoia optimizării procesului de educație fizică, se începe prin revizuirea și reformularea obiectivelor și abia apoi, se elaborează conținutul procesului instructiv – educativ.

Funcțiile educației fizice și sportului integrate în sistemul educațional și mai larg, social, trebuie să satisfacă cerințele fundamentale care asigură activitatea optimă a întregului sistem. Ca atare, educația fizică își realizează rolul în funcție de complexitatea și diversitatea obiectivelor sale, circumscrise în viziunea anterior prezentată, a punctelor de vedere bio-psiho-sociale.

Obiectivele educației fizice sunt legate nemijlocit, derivă din și compun, ceea ce ne-am obișnuit să denumim "idealul" educației fizice. Acesta are două înțelesuri, pe de o parte, ca deziderat general al educației fizice, integrat în idealul educațional și, pe de altă parte, ca model maximal, proiectat în linii generale (caracteristici) cu valoare orientativă, obiectivat ce poate constitui în același timp criteriu de evaluare.

Întregul demers de elaborare și integrare a obiectivelor în sistemul educațional se prezintă ca în schema următoare.


1. Analiza socială și evidențierea cerințelor față de educația fizică
2. Precizarea obiectivelor sociale ale educației fizice
3. Formularea obiectivelor pe cicluri de învățământ
4. Stabilirea strategiei realizării (îndeplinirii) obiectivelor
5. Sistemul de evaluare

Sschema nr.4.2. Strategia precizării obiectivelor educației fizice (A.Dragnea, 1990)*

Se constată că obiectivele nu fac altceva decât să evidențieze modul de realizare, pe de o parte a funcțiilor sociale ale educației fizice, și pe de altă parte, cerințele modelului de educație fizică. Obiectivele sunt cele care asigură

* Revista Educație Fizică și Sport, nr.7-8/1990, București, pag.1-6

activitatea optimă a întregului sistem educațional (în sens larg) și cel de educație fizică (sens restrâns).

În educația fizică, obiectivele sunt delimitate după efectele acestei activități asupra sferelor biomotrică, psihomotrică și sociomotrică, fapt ce pune în lumină polivalența acestei discipline.

Pentru a concretiza cele de mai sus, prezentăm în continuare o clasificare a obiectivelor, ca sinteză a principalelor taxonomii consemnate de literatura de specialitate a domeniului.

1. După gradul de generalitate:

a) **Obiectivele generale** evidențiază esența educației fizice, dimensiunile comune ale subsistemelor acesteia.

b) **Obiectivele specifice** reprezintă o particularizare a obiectivelor generate la nivelul subsistemelor educației fizice.

c) **Obiectivele intermediare** acționează la nivelul ciclurilor de învățământ, anilor de studii, etc.

d) **Obiectivele operaționale** vizează comportamentele imediate, observabile în timp scurt, ce pot fi urmărite și măsurate, adică acțiunile pe care subiectul trebuie să le realizeze în timpul unei activități, lecții, ședințe.

Prezentăm în cele ce urmează, în mod explicit, obiectivele sus menționate:

a) *Obiectivele generale* (așa cum sunt ilustrate de M. Epuran, V. Epuran, I. Șiclovan, E. Firea, A. Dragnea, Gh. Mitra, A. Mogoș, Gh.Cârstea, P. Dragomir) sunt:

- menținerea unei stări optime de sănătate;
- favorizarea dezvoltării fizice armonioase;
- dezvoltarea capacității motrice generate, adică educarea calităților motrice de bază și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice, de bază, utilitar - aplicative și specifice unor ramuri de sport;
- formarea capacității de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice;
- dezvoltarea armonioasă a personalității.

b) *Obiectivele educației fizice specifice subsistemelor acesteia* (tabel nr.1)

2. După sfera de influență și tipul de comportament vizat:

a) **Obiective de dezvoltare structural - funcțională** a organismului. Acestea se referă la:

- armonia între indicii somatici și funcționali ;
- armonia și proporționalitatea în interiorul fiecărei categorii de indici;
- menținerea unui tonus muscular optim ;

Tabel nr.1. Obiectivele educației fizice specifice subsistemelor acesteia

Educația fizică a tinerei generații	**Educația fizică militară**	**Educația fizică profesională**	**Educația fizică efectuată independent**
- Favorizarea proceselor de creștere armonioasă și dezvoltare fizică - Prevenirea instalării și corectarea deficiențelor de postură cu caracter global sau segmentar - Formarea reflexului de postură corectă a corpului în acțiuni statice și dinamice - Dezvoltarea calităților motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice - Stimularea interesului și aptitudinilor pentru practicarea diferitelor sporturi - Formarea obișnuinței de a practica exerciții fizice în mod independent - Favorizarea integrării sociale ⇓ CARACTER FORMATIV	- Creșterea potențialului fizic și psihic în concordanță cu cerințele diverselor arme - Educarea unor trăsături morale, a spiritului de luptă, tenacitate, rezistență la frustare, curaj etc. ⇓ CARACTER FORMATIV UTILITAR	- Optimizarea capacității motrice în scopul creșterii randamentului în activitățile profesionale - Prevenirea influențelor negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra atitudinilor corporale și corectarea deficiențelor fizice - Compensarea eforturilor fizice și psihice intense sau unilaterale ⇓ CARACTER STIMULATIV, COMPENSATOR	- Menținerea unei condiții fizice optime - Înlăturarea tensiunilor psihice induse de efortul ocupațional, relaxare - Prevenirea proceselor degenerative la persoanele vârstnice - Menținerea unui tonus psihic ridicat la vârsta a III – a. - Favorizarea relațiilor de grup - Petrecerea utilă și agreabilă a timpului liber - Combaterea sedentarismului ⇓ CARACTER STIMULATIV, RECREATIV, DE MENȚINERE ȘI REFACERE

- formarea și menținerea unei atitudini corporale corecte;
- prevenirea și corectarea deficiențelor de postură și fizice;
- combaterea excesului ponderal și a obezității .

b) **Obiective în plan motric**

- dezvoltarea componentelor fitness-ului (rezistență cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate - suplețe, compoziție corporală);
- dezvoltarea componentelor fitness-ului motor (echilibru, coordonare segmentară, agilitate, putere, timp de reacție, viteză);
- formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar- aplicative și specifică unor ramuri și probe sportive ;
- îmbunătățirea capacității de efort, prin stimularea marilor funcții.

c) **Obiective psihomotorii** (după V. Horghidan)

- dezvoltarea schemei corporale în două direcții:
  - ca reper în reglarea mișcărilor;
  - ca nucleu al imaginii de sine .

Ea reflectă disponibilitățile corpului uman, structurile sale, acceptarea de sine etc.

- dezvoltarea coordonărilor senzorimotorii normale;
- dezvoltarea echilibrului static și dinamic;
- realizarea unor reechilibrări în perioada pubertară;
- formarea coordonatelor de timp ale mișcării: ritm, tempou, durată, elemente ce conferă eficiență mișcării;

- dezvoltarea lateralității și armoniei laterale ;
- formarea reprezentărilor ideomotorii și a capacității de a opera cu ele ;
- educarea capacității de relaxare generală și selectivă;
- dezvoltarea capacității de diferențiere kinestezică.

În termeni generali, domeniul psihomotor evidențiază controlul corporal și coordonarea mișcărilor, astfel încât individul să poată acționa cu ușurință, eficiență și expresivitate. Aceste caracteristici privesc toate acțiunile și deprinderile motrice, structurile operaționale care formează conținutul educației fizice, fie că este vorba de elemente din gimnastică, atletism, jocuri sportive sau sporturi de iarnă.

d) **Obiective cognitive**

Educația fizică este o experiență educațională și ca atare, contribuie în mod direct și la îndeplinirea obiectivelor care privesc aspectul intelectual al dezvoltării subiectului (alături de toate celelalte discipline ale spectrului educațional).

Aceste obiective conduc la cunoașterea și înțelegerea tuturor aspectelor asociate exercițiului fizic, efortului, ecoului acestora în planul subiectiv al individului. Au realizat taxonomii (clasificări) ale obiectivelor cognitive ale educației fizice, o serie de autori ca: Bloom, Guilford, Gagne - Merrill, Harrow. Le enunțăm în continuare, într-o formă adaptată de noi:

- dezvoltarea capacității de a cunoaște propria persoană, mediul ambiant, natural și social (percepere, descoperire, redescoperire, înțelegerea informațiilor sub diverse forme);
- dezvoltarea capacității de a analiza și interpreta elementele de conținut, relațiile care se stabilesc în procesul educației fizice (generare de informații unice, convențional acceptate, în care subiecții respectă regula, principiul etc);
- valorizarea efectelor pozitive ale educației fizice (luarea unor decizii sau formularea unor judecăți evaluative, conforme cu conținuturile însușite) ;
- dezvoltarea calităților atenției, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, creativității (motrice), adică generare de informații variate, pornind de la aceleași date, originalitate - "producție divergentă".

În plan concret, considerăm că următoarele obiective realizate prin mijloace strict specifice educației fizice, pot orienta într-o bună măsură activitatea specialiștilor.

Obiective:

- la nivelul cunoașterii senzoriale:

- conștientizarea și dezvoltarea sensibilității proprioceptive.

- la nivelul atenției :

- dezvoltarea calităților atenției - concentrare, volum, distribuție .

- la nivelul cunoașterii logice :

- dezvoltarea memoriei mișcărilor și a memoriei topografice;
- dezvoltarea inteligenței motrice (practice);
- dezvoltarea unor aspecte ale gândirii - capacitate de anticipare, rapiditate, intuitiv – operativitate;
- dezvoltarea creativității motrice.

e) Obiective în plan motivațional și afectiv - volitiv

Aceste obiective răspund necesității de modelare a intereselor, atitudinilor și valorilor, în vederea creșterii capacității de adaptare, după cum urmează:

- formarea unor convingeri referitoare la rolul exercițiilor fizice în creșterea calității vieții;
- echilibrarea și reglarea emoțională (prin descărcarea agresivității, defulare etc.);
- educarea atitudinilor, convingerilor, sentimentelor morale (fair - play, respect, colaborare, într - ajutorare, prietenie etc.);
- educarea emoțiilor estetice (date de aprecierea frumuseții mișcărilor și a esteticii corporale) ;
- dezvoltarea capacității de autoreglare la nivelul comportamentului global (disciplină, spirit de organizare, curaj, perseverență, dârzenie etc.).

Astfel, educația fizică devine un domeniu al exprimării identității, al relațiilor interpersonale pozitive și al valorilor culturale create prin mișcare.

4.3. Scopul și finalitățile educației fizice

Scopul educației fizice definește linia generală care orientează acțiunile de formare și dezvoltare a personalității subiecților, proiectate de ideal.

Scopul servește ca ghid în selectarea obiectivelor generale și specifice și vizează finalitatea acțiunii educaționale. În stabilirea scopului educației fizice trebuie respectate o serie de criterii (adaptate după J. Dewey, 1992) :

- concordanța cu idealul educației fizice;
- depășirea nivelului actual prin acțiuni de perfecționare, ajustare, restructurare, reformulare, la nivel conceptual și practic (praxiologic);
- valorificarea potențialului existent, a resurselor și necesităților interne ale subsistemelor educației fizice;
- deschiderea spre nou, spre alte posibile alternative.

Scopul educației fizice trebuie să aibă:

a) **un caracter practic** - să configureze direcțiile principale de acțiune într-o perioadă istorică definită;

b) **un caracter strategic** - prin care să se asigure dezvoltarea domeniului pe termen lung.

Într-o definiție sintetică, **scopul educației fizice îl constituie dezvoltarea complexă a personalității individului, în concordanță cu cerințele societății, de dobândire a autonomiei, eficienței și echilibrului cu mediul natural și social.**

Finalitățile educației fizice reprezintă materializarea obiectivelor sub toate aspectele, cu alte cuvinte, progresul pe care îl înregistrează subiectul (individul) în plan somatic, funcțional, motric, cognitiv, afectiv și social. Educația fizică, așa cum rezultă din denumire, este o formă de educație care înseamnă a dirija, orienta, cultiva și conduce către un scop bine stabilit, fizic, motric sau comportamental în general. Educația fizică apare astfel ca un sistem de acțiuni (preponderent motrice), exercitate asupra unor indivizi, în vederea transformării acestora potrivit unor **finalități.** Reușita constă în armonizarea cerințelor sociale cu cele individuale.

Finalitățile cele mai generale ale educației fizice sunt reunite sub denumirea de ideal, care cuprinde orientarea strategică a sistemului de educație fizică, într-o
anumită etapă a dezvoltării sociale, economice, culturale și științifice a unei țări -
modelul de personalitate ce polarizează aspirațiile unei societăți. Modelul de persoană educată fizic se proiectează și se realizează în cadrul unor instituții de învățământ de diferite grade și tipuri. În sinteză, idealul educației fizice vizează finalitatea acestei activități în ansamblul său, la nivelul întregii societăți, în timp ce scopurile și obiectivele orientează desfășurarea unor activități educative determinate și concrete (tabelul nr.4.2).

Finalitatea educației fizice	**Conținutul finalității**	**Domeniul finalității**
Ideal	Model de personalitate armonios dezvoltată fizic și psihic, abilitată cu deprinderi și priceperi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice, individual și în grup.	Sistemul educației generale și al sistemului de educație fizică și sport
Scop	Efectele educației fizice asupra dezvoltării fizice, capacității motrice și obișnuinței de a se integra și acționa în grup, pe nivele specifice ciclurilor de învățământ.	Tipuri de școli și cicluri de învățământ.

Obiectiv	Enunț cu caracter anticipativ care descrie o schimbare comportamentală observabilă (măsurabilă), așteptată în urma activității de educație fizică (dezvoltarea unei calități motrice, învățarea unei deprinderi, etc.)	Subsisteme ale educației fizice, lecții care abordează planul motric, psihomotor, etc.

Tabel nr.4.2. (după I. Jinga -1998, modificat și completat)

Raportul dintre scop - obiective și finalități este ilustrat plastic de Vannier, Foster și Gallahue (1973), ca fiind un "tren de marfă; scopul reprezintă locomotiva care îndreaptă trenul către destinație, obiectivele sunt reprezentate de vagoanele de diferite tipuri, iar finalitățile sunt asemănate cu încărcătura fiecărui vagon; idealul este reprezentat de ajungerea trenului la destinație."

Aceste **finalități** sunt reprezentate de:

1. Indicii superiori ai dezvoltării fizice.
2. Funcționalitatea perfectă a principalelor aparate și sisteme ale organismului.
3. Indicii superiori ai calităților motrice - viteză, rezistență, forță, mobilitate, coordonare.
4. Sistem larg de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice ramurilor de sport.
5. Capacitate de efort crescută.
6. Capacitate psihică crescută (intelectuală, afectivă, morală, volitivă).
7. Integrare superioară în mediul natural și social.

Științele educației promovează tot mai insistent orientarea potrivit căreia, elevii trebuie înzestrați cu *competențe* în diferite direcții, corespunzătoare disciplinelor din aria curriculară. Prin competență într-un domeniu se înțelege "capacitatea de a produce cutare sau cutare cobnduită." (R.Doron, F.Parot, *Dicționar de Psihologie.* București, Humanitas, 1999)

Dacă analizăm conținutul și obiectivele educației fizice vom reuși să evidențiem, pe de o parte, nivelul structurilor mentale și mecanismele acestora, vis-à-vis de comportamentele motrice observabile.

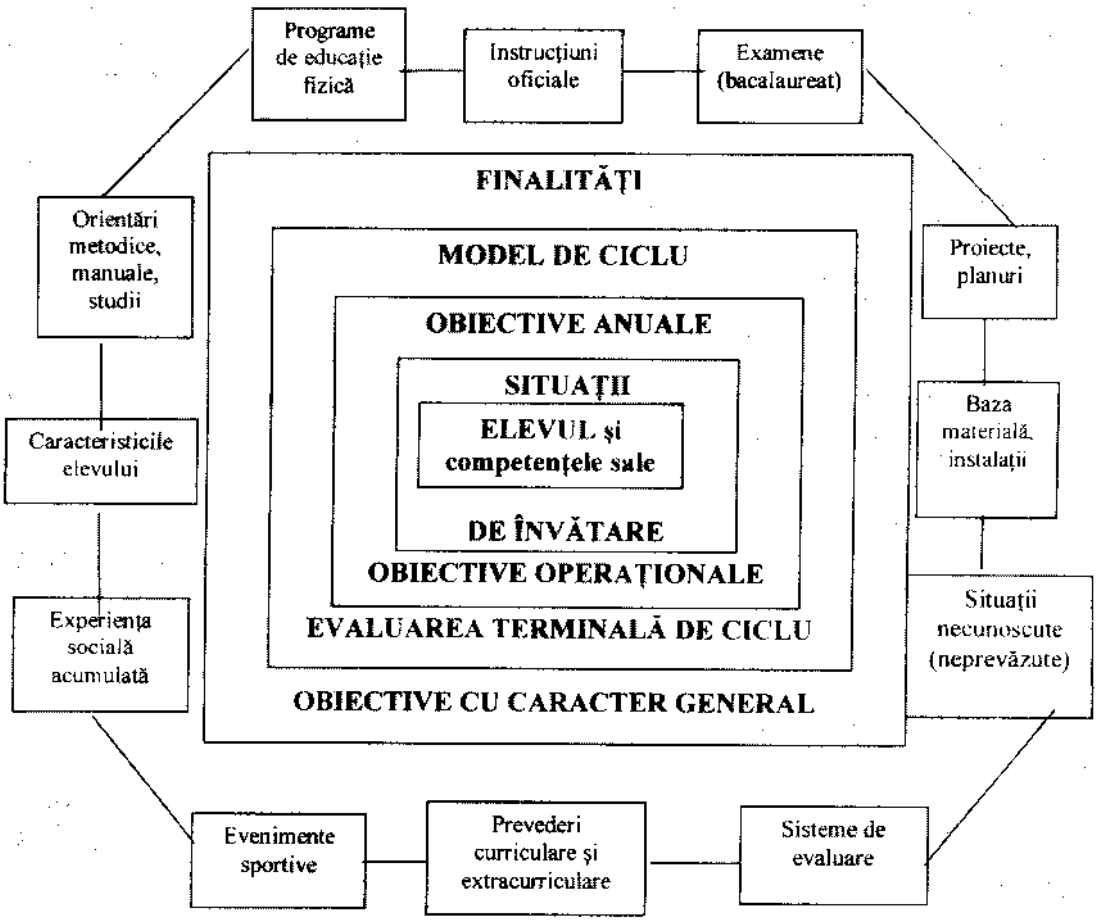
Se întâlnesc în cele mai dese cazuri situații în care profesorii reușesc să acționeze asupra componentelor perceptive, cognitive și motorii ale elevilor, creând disponibilități, pe care aceștia prin propriile lor comportamente nu le reflectă satisfăcător. Ei cunosc și recunosc cele învățate, însă punerea corectă,

efectivă în practică nu se realizează satisfăcător. În acest caz putem vorbi de **competență potențială**, care se realizează în urma procesului de învățare și constituie o treaptă sau etapă a acestui proces. Această treaptă este și rezultatul unei anumite concepții despre strategia de învățare urmată, subiectul fiind lăsat să descopere singur, ulterior modalitățile de aplicare concretă, conform solicitărilor din mediu. Se mai vorbește despre **competență percepută,** ca o construcție cognitivă a elevului, a opiniei despre propria valoare în plan cognitiv, motric sau social. Aceasta are rol reglator pe plan motivațional, deoarece subiectul se orientează către activitățile în care se simte competent. În acest sens se desprinde rolul esențial jucat de cadrul didactic în formarea acestui tip de competență, la elevii mai puțin dotați motric, pentru a le forma convingerea de a exersa continuu pentru propria capacitate; cu atât mai mult cu cât învățământul preuniversitar, până la clasa a X-a trebuie să formeze **competențe minimale**, adică subiecții să poată îndeplini la nivel satisfăcător o sarcină dată (să promoveze).

A promova înseamnă treapta inferioară a cunoștințelor, deprinderilor, priceperilor motrice, calităților motrice, treapta acceptabilă în funcție de criteriile sistemului de evaluare. Promovarea clasei, obținerea unui certificat sau diplome presupun că minima competență a fost atinsă sau depășită. Din aceste considerente, la educație fizică, evaluare constituie o problemă mereu actuală pentru cadrele didactice.

Stabilirea competențelor la educație fizică, corespunzător claselor și ciclurilor curriculare creează o nouă optică a profesorilor și elevilor față de ce trebuie să știe și să cunoască elevii, într-un cuvânt, finalitățile educației fizice.

O relație de continuitate se stabilește între obiective, finalități și competențe, în cazul înțelegerii acestora ca sistem evaluativ. Dacă obiectivele consemnează ce anume să facă elevul: "să învețe", "să cunoască", "să știe" etc., competențele consemnează acțiuni sau activitate ce poate fi realizată efectiv. Semnalăm relațiile dintre competențe și priceperile morice, în sensul că dacă priceperea asigură posibilitatea alegerii răspunsului motric în situații problematice, tipice și atipice, competența este strâns legată de eficiența rezultatului sau acțiunii întregi.



Sistemul factorilor determinanți ai competențelor elevului

4.4. Formele de organizare a educației fizice

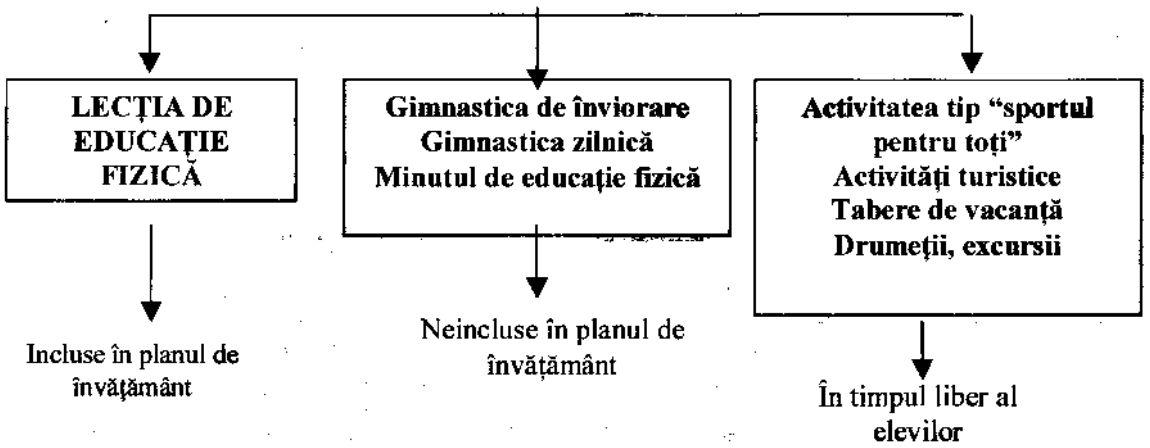
Organizarea educației fizice reprezintă o acțiune complexă de asigurare ordonată, rațională și coerentă a activității didactice, a forțelor și mijloacelor umane și materiale necesare realizării obiectivelor stabilite. Cel mai răspândit mod de organizare ca proces de învățământ care și-a dovedit eficiența în realizarea obiectivelor, îl reprezintă **organizarea pe clase și lecții**. Programarea acestor activități se realizează diferit, în acord cu reglementările stabilite pe cale oficială, sau în baza inițiativei personale a subiecților.

Educația fizică se desfășoară în **două forme distincte**:

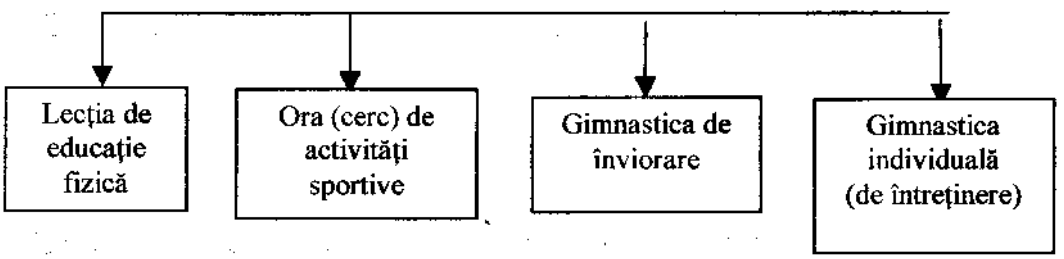
- ca proces de instruire și educare deliberat conceput, desfășurat în forme instituționalizate (școli, licee, universități) cu ajutorul specialiștilor care dirijează acest demers. Acest proces se bazează pe programe de instruire ascendente, pe clase sau ani de studii;
- ca activitate independentă de timp liber, care se bazează pe sistemul de cunoștințe, achiziții, deprinderi, structuri operaționale însușite în cadrul procesului menționat anterior. Aceste forme de organizare se particularizează în cadrul fiecărui subsistem al educației fizice:

- **educația fizică a tinerei generații** - cel mai important subsistem și cel mai bine reprezentat;
- **educația fizică militară** - subordonată pregătirii pentru luptă;
- **educația fizică profesională** - subordonată rigorilor prestării diferitelor profesii;
- **educația fizică practicată independent.**

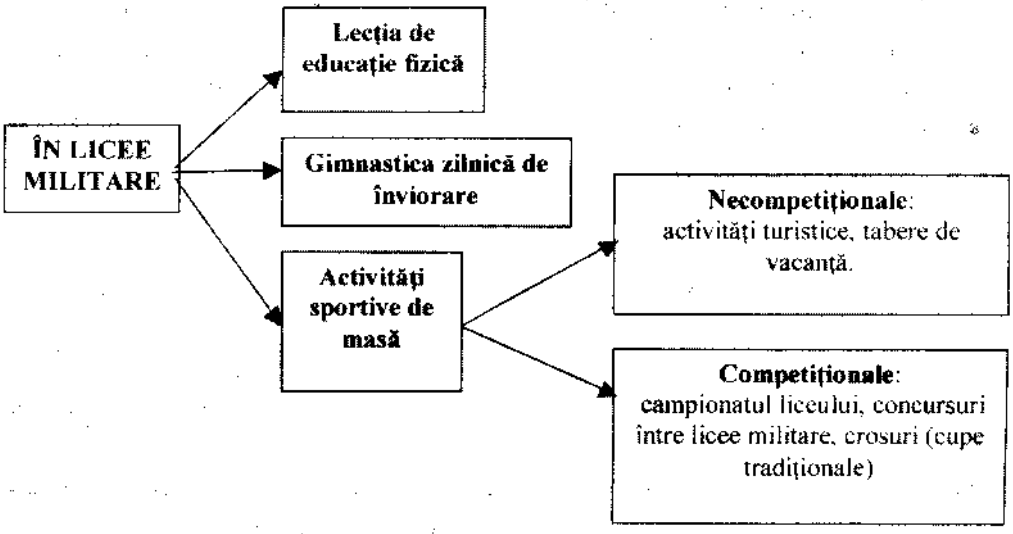
Vom evidenția în cele ce urmează ansamblul formelor de organizare a educației fizice, pentru fiecare subsistem al acesteia.



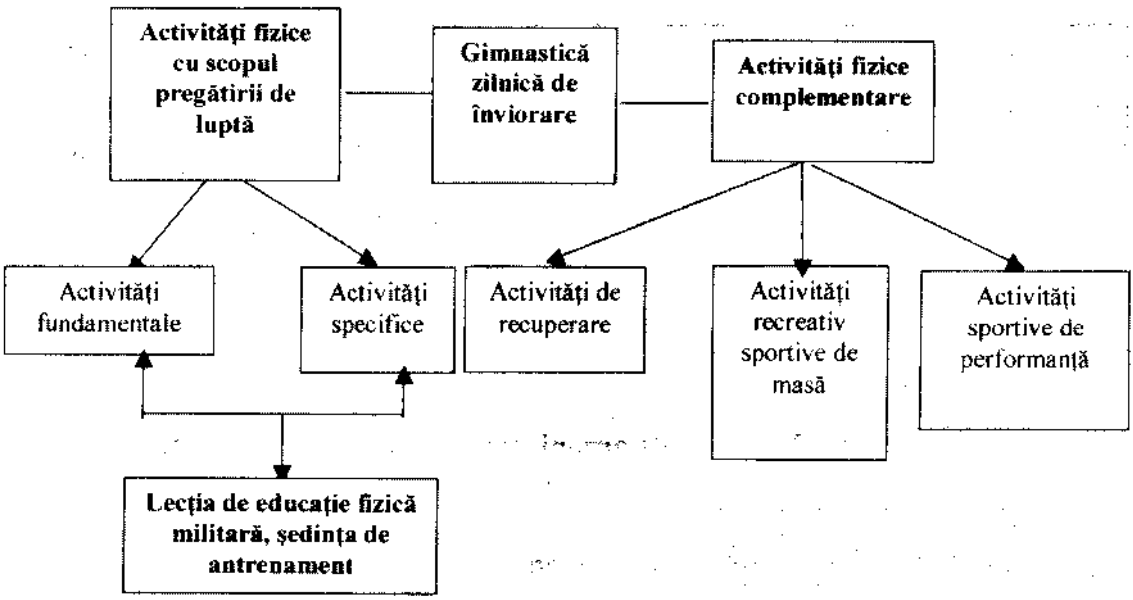
Schema nr. 2. Forme de organizare a educației fizice școlare


Lecția de educație fizică
Ora (cerc) de activități sportive
Gimnastica de înviorare
Gimnastica individuală (de întreținere)

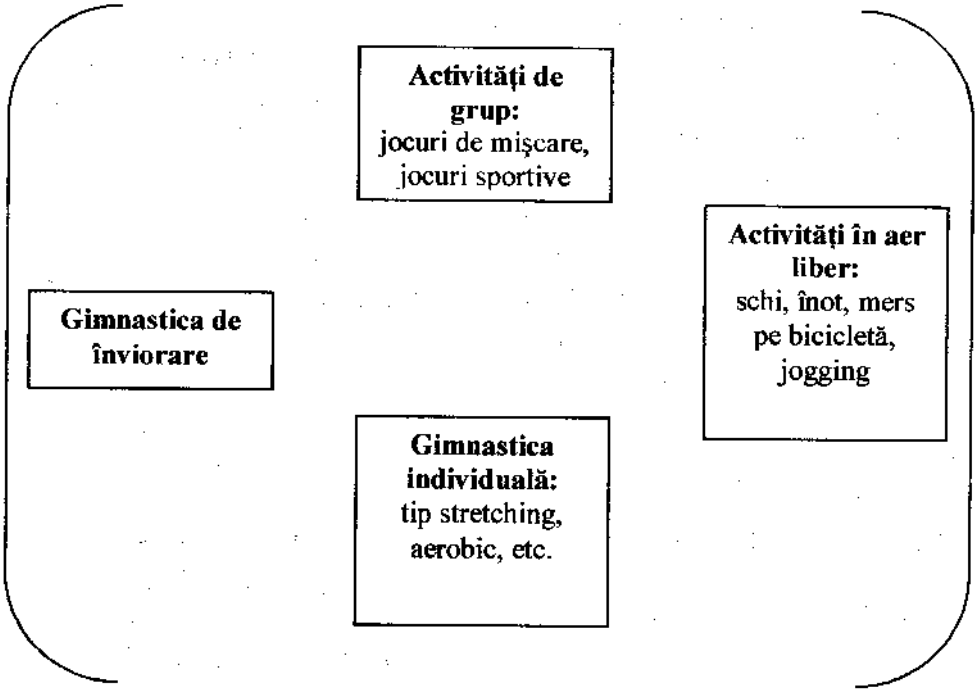
Schema nr.3. Forme de organizare a educației fizice profesionale


ÎN LICEE MILITARE
Lecția de educație fizică
Gimnastica zilnică de înviorare
Activități sportive de masă
Necompetiționale: activități turistice, tabere de vacanță.
Competiționale: campionatul liceului, concursuri între licee militare, crosuri (cupe tradiționale)

Schema nr.4. Forme de organizare a educației fizice în licee militare


Activități fizice cu scopul pregătirii de luptă
Gimnastică zilnică de înviorare
Activități fizice complementare
Activități fundamentale
Activități specifice
Activități de recuperare
Activități recreativ sportive de masă
Activități sportive de performanță
Lecția de educație fizică militară, ședința de antrenament

Schema nr.5. Forme de organizare a educației fizice în academii, școli militare și la toate categoriile de militari



Schema nr.6. Forme de organizare a auto-educației fizice

4.5. Educația fizică - proces continuu

Caracterul prospectiv al educației în general presupune raportarea sa permanentă nu numai la condițiile și cerințele prezente ale societății, ci și la cele de viitor. Formarea individului în acest context amplifică funcția educației de integrare activă în viața societății.

Revizuirea obiectivelor și ierarhizarea lor scot în relief educarea capacității de adaptare continuă a individului prin conținut și tehnici distincte, la rigorile mereu în schimbare.

Dimensiunea temporală a educației definește caracterul său permanent și presupune angajarea individului într-un proces de formare, cultivare, în toate etapele sale ontogenetice. **Educația fizică ca proces continuu** reunește în forme de organizare specifice tânăra generație, generația adultă și vârstnicii, neexistând deosebiri esențiale între grupele de indivizi, în ceea ce privește trăsăturile generale ale acțiunii educaționale.

Deși educația fizică școlară este subsistemul cel mai bine reprezentat, se impune reconsiderarea ei ca activitate, în sensul "prelungirii" sale și la celelalte

categorii de vârstă, astfel încât să devină un continuum care însoțește individul din primii ani ai vieții până la senescență. Din această perspectivă, se resimte lipsa unor preocupări pe linia unor sisteme de educație permanentă complementară, compensatoare, care să răspundă nevoilor sociale, economice, culturale ale populației de toate vârstele. Lărgirea cadrului școlar al educației spre un cadru de referință mai extins, extrașcolar, pare să răspundă în mai mare măsură acestor cerințe.

În societățile care cunosc o accentuată dinamică a dezvoltării, se impune ca cetățenii acestora să posede rezistență superioară, capacitate de adaptare crescută la schimbările sociale permanente, condiții în care formarea continuă a adultului, a vârstnicului devine o necesitate. Acest adevăr nu se referă numai la domeniile cunoașterii profesionale, ci și la aspecte care țin de ființa biologică a individului, de potențialul său funcțional, motric, supus permanent unor noi provocări, de pildă lucrul în fața computerului, care reclamă coordonări manuale de finețe, atenție concentrată, alte profesii care impun un anumit aspect fizic sau o condiție fizică superioară, profesii care se desfășoară în medii neobișnuite sau în condiții speciale de microclimat - piloți, scafandri, mineri, în care adaptările funcționale sunt deosebite.

La efortul permanent al individului de a răspunde printr-un comportament adecvat la influențele mediului, educația fizică permanentă vine să ofere suportul organic, funcțional atât de necesar și pe care nici un alt tip de activitate nu îl poate realiza.

Câmpul de acțiune al educației fizice ca proces continuu este cvasinelimitat, oferind posibilități de recompensare, reechilibrare, defulare, îmbunătățire a condiției fizice, angajare în activități de grup etc., toate acestea plasând individul pe o poziție solidă în raport cu el însuși și cu ceilalți.

Educația fizică apare astfel ca sistem intermediar între sistemul social cu rigorile sale și individul angajat în acest mecanism. Ea face parte din ansamblul **educației permanente** care urmărește dobândirea unor noi informații, cunoștințe, competențe.

Ideea de educație permanentă apare pentru prima dată în Franța, în anii '60 și are la bază o participare impusă sau voluntară, formală sau informală a întregii populații de toate vârstele, în scopul favorizării dezvoltării personalității și a participării acesteia la viața socială, în permanentă schimbare. Ea evidențiază astfel atât educația școlară, cât mai ales educația extrașcolară a copilului și adultului.

Educația fizică școlară și universitară devin forme de bază preparatorii pentru educația fizică pe termen lung ("life - long physical education"), care să însemne un stil de viață, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul propriu,

dar şi în interesul social. Aceasta este o idee reformatoare capabilă să schimbe mentalitatea despre conţinutul şi mai ales modul de conducere şi organizare a educaţiei fizice din ţara noastră. Trecerea de la influenţele exclusiv biologice, la cele multilaterale, educaţionale, psihice şi sociale reprezintă, pe de o parte, valorizarea educaţiei fizice ca formă de educaţie generală şi pe de altă parte, formarea convingerii individului de a practica exerciţiile fizice în toate etapele vieţii.

Plutarh spunea, încă în epoca elenismului: "cel mai bun profesor (mentor) este societatea". Această reflecţie întăreşte convingerea noastră că monopolul educativ al instituţiilor şcolare trebuie să facă loc şi unor structuri responsabile de educaţia permanentă, unor instituţii sociale care să îşi asume această responsabilitate.

Educaţia fizică continuă este într-o bună măsură **autoeducaţie**. Aceasta însă nu apare în mod spontan; ea este, cum spuneam mai sus, rezultatul dezvoltării conştiinţei de sine ca efect al maturizării şi educaţiei. Prin interiorizarea deplină a acţiunii educaţionale, se produce saltul calitativ la nivelul **atitudinii faţă de educaţia fizică**, a conştientizării nevoii de practicare sistematică a exerciţiilor fizice, ca pe o cale de autoformare şi autodezvoltare. Autoeducaţia fizică presupune deci efort voluntar, acţiune autoimpusă, mobiluri interioare.

La baza acestei autoeducaţii fizice stă, fără îndoială, sistemul de cunoştinţe, priceperi, deprinderi şi calităţi motrice transmise încă de la vârsta şcolară, la care se adaugă şi achiziţiile noi, rezultat al interesului personal - în calitate de autodidact. Viaţa confirmă că în condiţiile creşterii bugetului de timp liber, posibilităţile de practicare a exerciţiilor fizice cresc direct proporţional (în special în ţările dezvoltate).

Autoeducaţia fizică are o semnificaţie aparte la populaţia de vârsta a III-a.. "Îmbătrânirea nu este doar o simplă reducere a unor funcţii ale organismului, ci şi o stare calitativ nouă a acestuia, când se formează noi mecanisme de adaptare [...] care apără subiectul de modificări patologice profunde" (V.Frolkis). Procesul de îmbătrânire poate fi dirijat în sensul influenţării proceselor de involuţie şi pe calea stimulării motorii, prin exerciţii fizice adecvate, plimbări, turism etc. De fapt, educaţia fizică - activitate continuă, în ansamblul ei, presupune nu numai adecvarea la particularităţile de vârstă, ci în primul rând la particularităţile individuale fizice, motrice şi psihice.

Procesul dezvoltării umane presupune desigur un ansamblu ierarhic previzibil, dar diferenţele interindividuale sunt uneori atât de marcate, încât fac imposibilă aplicarea unor "reţete" universal valabile. Specialiştii care se ocupă de acest proces vor gândi desigur la mobilitatea şi flexibilitatea unor programe de lucru care să răspundă cerinţelor fiecărui subiect în parte.

BIBLIOGRAFIE

BARROW, H., *Man And His Movement: Principles Of His Physical Education.* Lea&Febiger, Philadelphia, 1971.
Dictionary of the sports and exercise sciences. Human Kinetics Books, Champaign, Il., 1991.
FELSIHN, J., *More Than Movement: An Introduction To Physical Education.* Lea&Febiger, Philadelphia, 1972.
FIREA, E., *Metodica educației fizice școlare*. IEFS, București, 1984.
HEBRARD, A., *L' education physique et sportive.* Ed. Revue EPS, Paris, 1986.
MATVEEV, L.P., NOVIKOV, A.D, *Teoria și metodica educației fizice*. Ed. Sport-Turism, București, 1980.
ȘICLOVAN, I., *Teoria educației fizice și sportului.* Ed. Sport - Turism, București, 1979.
Terminologia educației fizice și sportului. Ed. Stadion, București, 1973.
ZEIGLER, E., *Physical Education and Sport- an introduction.* Lea&Febiger, Philadelphia, 1982.

Verificați-vă cunoștințele!

- Identificați elementele de conținut ale conceptului de educație fizică.
- Evidențiați perspectivele din care se poate defini educația fizică.
- Precizați caracteristicile educației fizice și sportive și ale educației fizice speciale.
- Prezentați principalele criterii de stabilire a obiectivelor educației fizice.
- Precizați care este diferența între *scop, finalitate și ideal*, în educația fizică.
- Enumerați formele de organizare a educației fizice.
- Analizați rațiunea pentru care considerăm educația fizică, un proces continuu.

Capitolul 5. SPORTUL – COMPONENTĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEFS

5.1. Conceptul de sport

Sportul este un fenomen al lumii moderne, care din punct de vedere al civilizației s-a diferențiat relativ târziu de formele originare ale educației prin joc și artă. Astfel este considerat: **experiență individuală și instituție, loisir și specializare de înalt nivel competițional, expresie spontană și tehnică elaborată, practică educativă și spectacol, joc și muncă, exercițiu corporal și conduită psihică.** Toate aceste trăsături diferite, dar în același timp asemănătoare prin multitudinea de tehnici de realizare și a formelor culturale specifice diferitelor regiuni ale globului, sunt motive pentru care definirea sportului devine extrem de laborioasă.

Înțelesul termenului **sport** este unul din cele mai controversate în literatura de specialitate a domeniului, atât prin prisma conținutului cât și a originii. Acesta a apărut în contextul educației fizice promovate în școlile engleze, la sfârșitul secolului al XIX-lea, a constituit punctul forte al teoriei lui Thomas Arnold, și desemna **educația realizată prin intermediul întrecerii și competiției.** Sportul era considerat a fi mijlocul ideal de formare a corpului și caracterului. Apariția lui a marcat trecerea de la obiectivele de ordin igienic, pe care le urmărea educația fizică, la cele privind valorile educative ale întrecerii.

Noțiunea "sport"este disputată atât de către lingviștii din țările latine, care susțin că sursa primară a acestui cuvât se găsește în limba latină "deporto" (poartă, a transporta) derivând din vechiul vocabular francez (secolul al XIII-lea) "desport" care desemnează ansamblul mijloacelor grație cărora timpul se petrece în mod agreabil: conversație, distracție, glume etc. și lingviștii englezi în opinia cărora, în Anglia secolului al XIV-lea cuvântul sport naște o terminologie apropiată de cea britanică: to sport, disporter disportaress. Primii sportivi au fost nobilii care se dedicau activităților de divertisment, condiții în care sportul desemna o manieră privilegiată de viață; mai târziu, transformările din cadrul societății din Evul mediu au antrenat integrarea jocurilor de către popor.

Thomas Arnold, în secolul al XIX-lea conferă termenului sport fizionomie proprie, aceea a unei competiții ludice, ce determină cu certitudine plăcere, dar mai presus de toate formare morală prin formare corporală, contribuind la modelarea stilului de viață în Anglia, la sfârșitul secolului.

Ținând cont de momentul apariției termenului de sport, și de semnificația acestuia, considerăm că toate referirile anterioare acestei date, care ar putea include termenul "sport", nu pot fi admise decât cu anumite rețineri.

Pentru G. Proteau, sportul este « un joc, care constrânge individul la o triplă luptă contra lui însuși, împotriva altor indivizi și lupta contra naturii [...], în cadrul unor reguli precise și obligații convenționale ».

Structura socială a sportului este evidențiată și de Magnane, în viziunea căruia acesta reprezintă **« o activitate de loisir a cărei dominantă este efortul fizic, practicat în manieră competițională comportând reguli și instituții specifice și susceptibilă în a se transforma în activitate profesioanlă.»**

Deși definiția citată anterior reușește să integreze mai bine aspectul ludic al competiției și căutarea performanței motrice, se pune întrebarea dacă funcția ludică, care a provocat nașterea sportului, este intrinsecă semnificației moderne și dacă ea reprezintă esența sportului, plecând de la premisele că: a) într-un sens larg jocul reprezintă o acțiune liberă, suficientă pentru sine, nesupusă unor constrângeri esențiale; b) în sens restrâns jocul înseamnă desfășurarea unui eveniment sau a unei acțiuni care se autoalimentează și care permite comparația directă cu un opozant . Regulile acceptate ne certifică faptul că ambele părți pot avea succes sau insucces. Caracteristicile deosebite ale jocului "de-a ceva" sunt emoția, incertitudinea și șansa, indiferent dacă ideea de joc se bazează pe o pură întâmplare, calități psihice sau capacități motrice.

Bouet încearcă să facă o paralelă între cele două activități **joc** și **sport** pornind de la aspecte comune:

- caracterul de gratuitate și libertate le este atribuit la fel de bine celor două activități, cu deosebirea că sportul îi acordă o mai mare importanță decât jocul;
- caracterul „neproductiv" al activităților ludice dispare în sport – domeniu generator de acte culturale;
- motivația ludică este cea care caută imediat elementul de plăcere spre deosebire de motivația sportivă legată de necesitatea de a depune efort în antrenament și competiție, de acceptare și diminuare a pericolului, în vederea obținerii unor satisfacții elevate.

În condițiile în care regulile caracterizează de fiecare dată atât jocul și cât sportul, finalitățile acestora sunt diferite:

- în cadrul jocului regulile sunt fixe, stabilite în prealabil sau recunoscute de comun acord și delimitează jocul în ansamblu;
- în sport regulile prescriu ceea ce trebuie făcut, ele trasează câmpul de exerciții în funcționalitatea sa, câștigând prin extensie caracteristici socializante.

Lărgirea sferei de cuprindere a noțiunii de sport a determinat o nouă dimensiune, care-i pune în pericol esența, prin disipare în alte domenii, cum sunt spectacolele de simulare concepute în principal pentru efectul de amuzament și obținerea de venituri financiare.

Pentru a-și consolida poziția, sportul trebuie să-și delimiteze precis domeniul de activitate, să-și evidențieze valorile proprii și să-și apere drepturile.

În anii '80 specialiștii din fosta R.D.G. au încercat stabilirea limitelor activității sportive caracterizate astfel:

- activitatea motrică trebuie să stea la baza practicării oricărei ramuri sportive;
- asigurarea unui conținut cu semnificații proprii de rezidă în faptul că, în principiu, acțiunea sportivă este neproductivă și nu este subordonată nemijlocit necesităților existențiale;
- performanța obținută prin efort depus sistematic și recunoscută pe baza unor criterii de calitate, de a respecta sau depăși unele criterii de calitate;
- atribuirea unor valori morale, prin respectarea unor principii etice ca: fair-play, egalitatea șanselor etc;
- manifestări deosebite de experiență de viață care includ riscul, tensiunea dar și autocontrolul, organizarea mișcării și eleganța acesteia.

Pe baza acestor caracteristici putem diferenția trei moduri fundamentale de conduită motrică sportivă:

a) Primul urmărește obținerea, prin intermediul mișcării, a unui rezultat demonstrabil, obiectiv, care se prezintă sub forma timpului, a distanței sau încărcăturii, prin transformarea aptitudinilor motrice în rezultate (performanțe) măsurabile.

b) Al doilea mod fundamental de comportament are ca scop mișcarea însăși și optimizarea calitativă și gradată în funcție de dificultate. Rezultatele obținute în acest caz pot fi evaluate atât obiectiv cât și "subiectiv" cum este cazul gimnasticii artistice, gimnasticii ritmice sportive, patinajului artistic, dansului sportiv etc.

c) Al treilea mod de conduită urmărește obținerea unui avantaj asupra unui adversar direct (nemijlocit). Rezultatele se stabilesc prin comparația directă. Acesta este modul de comportament în cadrul sporturilor de luptă și al jocurilor sportive în care se face trecerea de la jocurile de mișcare, demonstrative la sporturile propriu-zise.

În aceste condiții, exercițiul fizic a câștigat în complexitate transformându-se în activitate de întrecere în cadrul competiției. Termenul de competiție derivă din cel de întrecere, de luptă, care după Kluge ar izvorî din

latinescul „campus", în traducere câmp de bătălie. El este sinonim cu cuvântul concurs, care își are originea în latinescul "concursus" sau în accepție franceză „concours", termen folosit în definirea unei stări de concurență atât de specifică lumii comerciale, economico-financiare și industriale.

Matveev (1982) afirma că sportul, în sens restrâns, este reprezentat de activitatea competițională, iar Singer (1982) considera „competiția ca fiind esența sportului".

În realitate, competiția s-a dezvoltat sub aspect istoric pe parcursul dezvoltării societății sub forma unui joc, prin care se comparau performanțele fizice ale diferiților indivizi, respectiv echipe.

Elementul central al competiției se consideră a fi compararea performanțelor sportive. Baza activității competiționale o reprezintă egalitatea șanselor tuturor participanților prin crearea aceloraşi condiții pentru toți concurenții. Obținerea performanței sportive vizează atât procesul cât și produsul (rezultatul) deci, pe de o parte efortul continuu și pe de altă parte ce se obține în urma acestui efort.

Performanța este o noțiune mai largă, relativ abstractă, cu valoare neutră, desemnând toate acțiunile și rezultatele acestor acțiuni, care contribuie într-un anumit mod la supraviețuirea individului sau a unei colectivități. Noțiunea de performanță, de multe ori, este sinonimă cu reușita, în condițiile în care nu vine în contradicție cu prevederile regulamentare și cele ale moralei[1].

Generalizând acest aspect se poate vorbi de performanță numai atunci când reușita se află într-un raport corespunzător cu capacitățile individului. Cu alte cuvinte, o reușită obținută întâmplător, prin manipulare sau datorită unui adversar mai slab, nu poate fi considerată performanță, caracteristica etică a noțiunii de performanță fiind obligatorie în sport.

Aceste aspecte l-au determinat pe M. Epuran (1990) să afirme că prin definiție "sportul este competiție, întrecere cu spațiul, timpul, gravitația, cu natura, cu alții și cu sine".

Abordarea sportului numai prin prisma competiției și performanței reprezintă un punct de vedere îngust, deoarece sportul se practică și în alte scopuri, cum sunt cele de menținere a sănătății sau pentru relaxare și întreținerea unor relații sociale.

Competițiile sportive se planifică adesea în sportul pentru toți și de timp liber ca manifestări de motivare și stimulare, care se adresează unui număr mare de participanți, iar stabilirea performanței, ca rezultat al confruntări sportive cu adversarul și obținerea victoriei devine factor secundar.

[1] Hackhausen, 1974 – citat de Soll Wolfgang, 1991

Complexitatea biologică, psihologică, socială, organizatorică și structurală a sportului, ca fenomen al lumii contemporane evidențiază ca temerare acțiunile de definire a sa dintr-un sigur unghi de vedere. Dimensiunile, mai sus amintite implică in sistem de definiții ale sportului, menite să ofere o imagine amplă asupra domeniului analizat:

1. **Sportul este o activitate de întrecere** constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice, diferențiate pe ramuri de sport prin care se caută perfecționarea posibilităților morfo-funcționale și psihice, concretizate în performanțe ca: record, depășire proprie sau a partenerului.

2. **Sportul reunește toate formele de activitate fizică** menite, printr-o participare organizată sau nu, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale sau să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel[2].

3. **Sportul este o structură de activități motrice codificate și regii instituționalizate** corespunzătoare practicării diferitelor forme de competiții sportive, după reguli oficiale, între doi sau mai mulți protagoniști sau a unui individ cu sine însuși.

4. **Sportul desemnează o activitate motrică de loisir sau de întrecere,** desfășurată într-un cadru instituționalizat sau independent, cu caracter mai mult sau mai puțin spontan și competitiv.

5. **Sportul se prezintă ca mediu propice** pentru însușirea atitudinilor, valorilor și comportamentelor social-personale apreciate în plan cultural.

Adevărata imagine și extensie a sportului este dată de însăși viața socială, care îl plasează alături de marile preocupări cum sunt cele de natură educațională, economică, ideologică, culturală, științifică, de apărare și ordine publică, întregind astfel o concepție globală în care acesta joacă un rol de subsistem reglat și reglator pe diferite planuri.

Societățile evoluate creează condiții de dezvoltare a sportului prin facilitarea unui număr cât mai mare de cetățeni la binefacerile sale, plecând de la premisa că o societate funcționează optim când cetățenii săi sunt bine dezvoltați fizic și psihic, când activitatea este performantă și când o națiune se poate afirma în concertul general al popoarelor.

[2] Charta Europeană a Sporturilor

5.2. Obiectivele sportului

Sport de performanţă	**Sport în timpul liber (pentru toţi)**	**Sport adaptat**
Maximizarea performanţelor prin: -dezvoltarea calităţilor (aptitudinilor) motrice şi combinaţii ale acestora; -perfecţionarea tuturor deprinderilor şi priceperilor motrice respectiv a elementelor şi procedeelor tehnice şi a acţiunilor tehnico-tactice; -dezvoltarea capacităţilor cognitive, afective, motivaţionale -crearea dispoziţiei pentru obţinerea performanţei (disponibilitatea pentru efort, ambiţie, perseverenţă, toleranţă la frustrare etc.); -prevenirea sau compensarea deficienţelor fizice datorate efortului specific; -favorizarea integrării sociale ⇓ **performanţădezvoltarea personalităţii în ansamblul ei**	-dobândirea unui mod sănătos de viaţă; -dezvoltare fizică; -integrare socială prin: • formarea valorilor morale şi ale spiritului sportiv, ale disciplinei şi regulilor; • capacitate de acţiune individuală şi în grup; • respectul faţă de sine şi faţă de ceilalţi, inclusiv faţă de grupurile minoritare (persoane puţin înzestrate motric, sportivi care au depăşit vârsta performanţelor, persoane de vârsta a III-a • formarea spiritului de toleranţă şi de răspundere, elemente sociale în viaţa unei societăţi democrate; • recreere. ⇓ **calitatea vieţii**	-reducerea handicapului social; -îmbunătăţirea condiţiei fizice care să favorizeze obţinerea de performanţe profesionale şi sociale; -favorizarea progresului prin activităţile de petrecere a timpului liber; -încurajarea relaţiilor sociale atât între indivizii deficienţă cât şi între aceştia şi persoanele valide ⇓ **dezvoltarea sentimentului de plenitudine şi îmbunătăţirea imaginii de sine**

5.3. Subsistemele sportului

5.3.1. Sportul pentru toți

Sportul pentru toți este unul din aspectele social- culturale ale societății și în același timp un factor al dezvoltării acesteia. El poate fi definit ca formă a sportului care, în general, nu are caracter competițional, fiind practicat atât în cadrul cluburilor, cât și în forme neorganizate.

Diversitatea activităților motrice ce pot fi practicate în cadrul său, îl fac accesibil tuturor membrilor societății, indiferent de vârstă, sex și aptitudini motrice.

Sportul pentru toți asigură fiecărui individ posibilitatea de autoinfluențare fizică și psihică, echilibrul optim al acestor sfere, starea de sănătate, în același timp cu satisfacerea nevoilor de mișcare și participare la viața socială (integrare în mediu, exercitarea responsabilității etc), a nevoilor de comunicare și de exprimare. Nu în ultimul rând, combate stressul vieții cotidiene și favorizează realizarea în bune condiții a sarcinilor profesionale.

Sportul pentru toți utilizează cele mai diferite mijloace, alegerea lor realizându-se în raport cu populațiile și condițiile economice și geografice, gradul și natura civilizației, tradițiile culturale și sociale în care trăiesc oamenii.

Sportul pentru toți include activități numeroase și variate. Sporturile clasice își au locul în programul general, cu toate că unele nu sunt recomandate decât indivizilor bine dotați și bine antrenați (exemplu, rugby, box, haltere etc) altele, dimpotrivă pot fi practicate toată viața și în plus deschid noi câmpuri de activitate: alergarea, călăria, înotul, ciclismul, schiul, canotajul etc.

Sportul pentru toți este denumit de unii autori ca **"sport de timp liber"**, care este, în general, practicat în forme neorganizate și necompetiționale. În cadrul său putem include imensul domeniu al activităților motrice desfășurate în aer liber, care răspunde foarte bine nevoii de reîntoarcere în natură și la necesitatea "de a face sport" în tabere sau concedii de odihnă, terenuri de camping, pe malul mării sau în vârf de munte. Aceste activități pot fi enumerate, începând cu pescuitul și vânătoarea, până la activități susținute (cicloturismul, navigație) și activități foarte intense, chiar riscante, cum sunt escalada, schiul – coborâre și săriturile. Sunt cuprinse de asemenea activități motrice recomandate prin caracterul lor tradițional și socio-cultural cum sunt dansurile populare sau alte sporturi tradiționale.

În condițiile actuale de dezvoltare a societății sportul s-a dezvoltat într-o realitate multiformă și aceasta atât din punctul de vedere al mișcării propriu-zise cât și din cel al motivației pentru participare, caracteristicile subiecților și

gradul de omogenizare. Calitatea și cantitatea ofertei sportive evoluează în paralel cu creșterea impresionantă a numărului de practicanți, deoarece, "a face sport" a devenit pentru mulți un mod de evidențiere personală și un aprecit stil al vieții zilnice. Prin participarea lor la activități motrice, indivizii efectuează și trăiesc experiențe variate (relaxare, comunicare, performanță și auto-realizare).

Cu toate acestea sportul pentru toți implică respectarea anumitor imperative:

- Activitatea propusă inițial poate cădea pe un plan secundar, obiectivul principal al sportului fiind acela de a-l motiva pe individ și de a-i crea nevoia de mișcare, de competiție care eventual să îl orienteze spre alte activități mai utile sau complementare.
- Participarea trebuie să fie continuă pentru a obține efectele scontate.
- Trebuie respectate anumite priorități, legate de caracteristicile de vârstă, sex, capacități:
  a) la copii sportul reglează creșterea corporală și asigură dezvoltarea marilor funcții biologice, procese și fenomene psihice cum sunt cele intelectuale, afective, volitive;
  b) la elevi și studenți asigură dezvoltarea optimă a organismului, o bună condiție fizică, combate stresul și favorizează socializarea;
  c) la adulți și chiar vârstnici, încetinește degenerescența psihică și fizică, creează o stare optimistă.

Trebuie să se acorde prioritate activităților motrice cu funcții de relaxare, distractive și socializante care pot fi continuate pe tot timpul vieții. Este necesar să se stabilească legături strânse între sportul pentru toți și alte activități cultural-artistice, pentru beneficiul lor reciproc.

Sportul pentru toți își are **originea în sportul școlar și universitar** (care nu necesită investiții deosebite), organizat de așa manieră încât permite participarea tuturor indivizilor, eliberați de tendința de a câștiga cu orice preț. Acesta va trece într-o altă treaptă, devenind **sport familial și sport de timp liber**, organizat sub forma meciurilor, adesea improvizate în cadrul familiilor, grupurilor de prieteni, sau în mediile profesionale. O altă fațetă a sportului pentru toți este sportul pentru vârstnici (foști sportivi de performanță, dar nu numai).

5.3.2. Sportul adaptat

Copii și tinerii cu nevoi speciale sunt incluși în programe de reinserție socială ale căror obiective pot fi realizate și prin intermediul activităților sportive.

Sportul adaptat – constituie o ramură a sportului care utilizează structuri motrice, reguli specifice, condiții materiale și organizatorice modificate și adecvate cerințelor proprii diferitelor tipuri de deficiențe (nevoi speciale).

Obiectivele acestuia sunt:

- maximizarea potențialului biomotric existent;
- facilitarea exprimării subiecților deficienți conform propriilor abilități și capacități;
- realizarea (în mod implicit) unor efecte terapeutice, sanogenetice (terapie corectivă, recreațională, sport-terapie, programe de sănătate);
- adaptarea activității sportive în scop recreativ (timp liber);
- realizarea unei noi imagini despre grup sau propria persoană, a unei valorizări superioare a competențelor existente.

Formele de organizare a sportului adaptat sunt diferențiate în literatura de specialitate, după cum urmează :

1. Activități sportive care nu se deosebesc ca structură, reguli, condiții organizatorice și materiale de ramurile și probele sportive cunoscute (un atlet cu retard mintal participă la probele de 100m);
2. Activități sportive care păstrează structura și regulile obișnuite dar beneficiază de condiții materiale care compensează într-o anumită măsură deficiența competitorului (un nevăzător care participă într-o competiție de popice beneficiază de o delimitare proeminentă a culoarului de lansare a bilei);
3. Activități sportive la care participă atât competitori cu deficiențe cât și competitori normali, subiecții deficienți având unele facilități regulamentare (subiecții participanți la competițiile de tenis au dreptul să returneze mingea după două căderi succesive ale acesteia);
4. Activități sportive la care participă competitori cu și fără deficiențe, toți se supun unei versiuni modificate a probei sau ramurii sportive respective (competitori de orice tip participă în cărucioare cu rotile la orice joc de baschet);
5. Activități sportive de tipul "Special Olympics" la care participă exclusiv subiecții cu deficiențe de același tip și grad.

În sportul adaptat, în funcție de obiectivele care se doresc a fi îndeplinite, sunt utilizate următoarele tipuri de programe:

- Programe de recuperare – cuprind exerciții și activități specifice de corectare a deficiențelor corporale și de altă natură ;
- Programe adaptate – cuprind activități motrice care maximizează potențialul existent;

- Programe de dezvoltare – cuprind activități individualizate bazate pe nevoile specifice și care urmăresc îmbunătățirea capacității de mișcare, a fitness-ului și integrarea socio-emoțională.

De cele mai multe ori, aceste sunt aplicate în sistem, fiecare dintre ele aducându-și aportul în rezolvarea diferitelor sarcini.

5.3.3. Sportul de performanță

Sportul de performanță cuprinde toate formele de activități cu caracter competițional, care reclamă din partea individului o capacitate motrică deosebită și aptitudini pentru obținerea de rezultate care depășesc cu mult media. Această asociere a noțiunii de sport cu performanța reclamă multă disciplină, rezistență și ascetism.

Sportul de performanță este caracterizat prin:

- competiție severă și permanentă pentru desemnarea campionului, vedetă răsfățată, dar care este mult mai fragilă decât vedetele din teatru sau cinema, deoarece în acest domeniu selecția este permanentă (constantă) și nemiloasă;
- antrenament riguros care necesită mai multe ore pe zi și care de cele mai multe ori presupune o muncă de mare intensitate;
- eliminarea celor mai puțin puternici, competițiile fiind rezervate din ce în ce mai mult unei elite sportive;
- imperative financiare care-l orientează spre căutarea spectacolului, a "senzaționalului", prin aservirea acestuia unor interese economice;
- obiectivul major este de "victorie asupra altora", ceea ce determină uneori folosirea unor mijloace neregulamentare – interzise.

Aceste caracteristici ale sportului de performanță au determinat unii specialiști să evidențieze:

- Sport de performanță și înaltă performanță practicat de amatori;
- Sport profesionist practicat de persoane care îmbrățișează această profesie.

Impunerea profesionalismului și profesionismului în sportul de performanță este o "consecință logică a dependenței sportului de normele, schemele și structurile societății actuale în care tehnologiile avansate și economia de piață își fac legea, totul subsumându-se performanței, competitivității, rivalității de progresului" (I. Matei, 1997).

Ambele tipuri trebuie acceptate deoarece reprezintă o realitate a zilelor noastre, interesele financiare implicate fiind hotărâtoare.

Sportul profesionist constituie o profesie onestă și ca orice altă profesie, își are utilitatea, bucuria și măreția sa. El are o funcție bine definită ca spectacol, ca factor de emulație, cu o etică specifică, ce implică pasiuni și acțiuni de mare dramatism.

5.4. Caracteristicile sportului

Într-o lume supusă zilnic bulversărilor politice și transformărilor economico-sociale care tot sporesc, religiilor diferite și culturilor multiple, limba universală percepută de umanitatea întreagă este sportul. Fie că este joc sau competiție de înalt nivel, fie că sunt cifre, fie că este natural sau folosește diferite materiale și instalații, el reușește în cele din urmă să depășească toate ideologiile.

Din acest punct de vedere el face parte dintr-o cultură comună, care vine din negura anilor, însoțește dezvoltarea civilizației antice și participă la crearea unei arte prin care trăiește.

Deși astăzi, se găsește sub forme sofisticate, de înaltă competiție sau sub forme de loisir, sportul s-a afirmat în ultimele decenii ca un fenomen de masă, constant și popular.

Sportul reprezintă una dintre cele mai dinamice activități sociale care are drept scop perfecționarea ființei umane.

Amploarea și rapiditatea modificărilor înregistrate în sport și în special în sportul de performanță, de-a lungul secolului XX, nu au echivalente în istoria acestui domeniu.

Lumea sportului se manifestă astfel, ca un fenomen foarte complex, multilateral și în același timp contradictoriu. Dacă, în general, numim sport – baschetul, atletismul, gimnastica și chiar cursele auto- moto, o altă față a acestei lumi ne relevă sportul de performanță și înaltă performanță alături de sportul pentru toți, sportul de loisir, sportul pro spectacol, sportul pentru condiție fizică-fitness, sportul pentru persoane cu nevoi speciale etc.

Lumea sportului impune întotdeauna o triplă relație de tensiune între: a) **natură**; b) **cultură**; c) **individualitate**. În cazul primului factor organismul uman este privit ca alcătuit din canale comportamentale determinate de procesele evolutive; în cazul celui de-al doilea factor individul, care posedă un număr mai mult sau mai puțin relevant de calități este influențat de persoanele apropiate (părinți, antrenori, profesori, prieteni) în cadrul diverselor sisteme sociale (școală, familie, prieteni, comunitate) și culturale (Schutz, 1971); în cazul celui de-al treilea factor, individul uman nu este niciodată socotit doar ca o ființă constitutivă, ci întotdeauna ca o ființă dotată cu capacitatea de a stabili relații cu mediul și de integrare socială.

Ca parte a vieții, lumea sportului este și ea conectată la lumea reală, naturală a vieții sociale împărtășită de toți atingând un nivel înalt al înțelegerii în straturile lumii culturale, motivate din punct de vedere socio-cultural, nivel care reflectă corespunzător valoarea concepției (ideologiei) unei societăți.

De asemenea, lumea reală este menținută laolaltă prin intersubiectivitatea spațiului și timpului, derivată din legile fizicii, în vreme ce lumea sportului a rămas în spațiul sobru și normativ al unei culturi tehniciste care regăsește la nivelul activităților sale anumite principii dominante: specializarea actelor și acțiunilor motrice, a spațiilor, raționalizarea mișcărilor, obținerea unui randament înalt, sistem bazat pe tendința de realizare a unui progres care împinge limitele și "plafonul" posibilităților umane.

Confruntarea sportivă este expresia unei etici culturale speciale cu teritorii delimitate în mod clar, frontiere precise și obiective spațiale clare, șanse egale, concurență cinstită, arbitrii care garantează regulile acceptate, repere stabile care nu permit nici o confuzie.

Dacă fiecare societate generează o lume spațială și senzorială originală și în acest sens, pentru membrii societății spațiul este un izvor de conflicte și îndepărtare de la comunicare, spațiul sportului devine același pentru toate culturile. Modelul elaborat se răspândește pe arii foarte largi și încearcă să uniformizeze comportamentele motrice. Consecințele interculturale ale practicării sportului sunt cu totul originale: ele tind să suscite un univers comun de comunicații acordate spre deosebire de practicile sociale tradiționale care constituie o sursă de neînțelegere (limbă, educație, obiceiuri etc).

În afară de aceasta, sportul angrenează și interacționează cu o diversitate de lumi imaginare, care înainte de toate există numai în interiorul fiecăruia. Acestea sunt fie limitate numai la nivelul conștiinței individuale, sau sunt reprezentate în forme materializate (lucrări de artă), recunoscute prin forme statuate social (teatru, lumea artei, în general).

Sportul împreună cu arta își găsește legitimitatea și rațiunea de a fi, nu în primul rând în câștiguri materiale, ci în dezvoltarea de sine a acestor activități; ele sunt dorite din rațiuni intrinseci ale motivației, chiar dacă sunt strâns înconjurate de elemente extrinseci, similare oricărei activități.

Lumea sportului diferă de lumea jocului în general și de celelalte categorii ludice (jocuri intelectuale, jocuri de noroc, teatru etc.) în trăsăturile tipice structurale și factorii de influențare, care constituie cadrul specific sportului și formele sale individuale.

Ca joc bazat pe motricitate, fiecare sport face apel la impulsul pentru funcție, mișcare și viață, care este inclus în arhetipuri și subliniat de Gross (1987) ca "impuls care apare deasupra tuturor diferențelor și elementelor

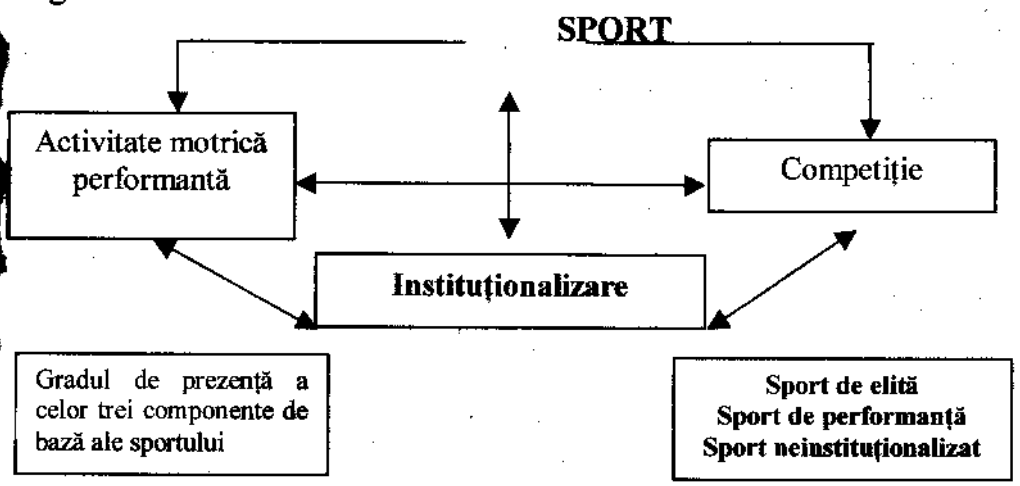
conflictuale ale diferitelor culturi, pentru a constitui unitatea din lumea sportului."

În acest sens, trebuie luate în considerație trei criterii distincte[3]:

- **Situația motrică**, care în cadrul activității sportive trebuie subliniată deoarece aptitudinile motrice sunt elementele constitutive inerente acțiunii sportive, alături de situațiile verbale sau cognitive. Astfel, nici șahul, nici bridg-ul nu sunt sporturi, nu au o structură motrică pertienentă, deși au competiții instituționalizate.

- **Competiția sportivă**, ca element definitoriu al sportului pleacă de la premisa că orice activitate fizică, indiferent cât de intensă ar fi ea, nu va putea fi considerată sport în afara unui cadru competitiv. Astfel, o plimbare sau o alergare în parc, mersul pe bicicletă nu pot fi considerate sporturi, dar sunt activități motrice.

- **Instituția**, este un criteriu neglijat de multe ori, care răspunde unor alegeri sociale.



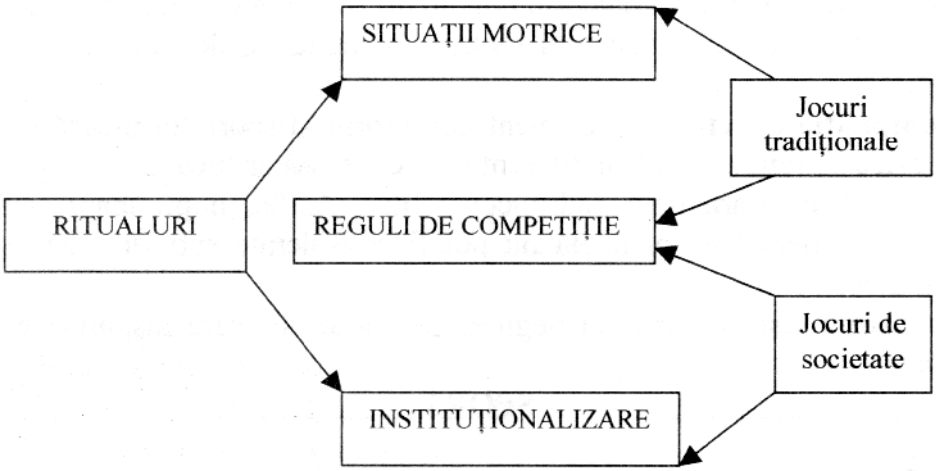
Schema nr.5.1. Elementele de bază ale sportului
(G. Patriksson, 1982, modificată)

Prin gruparea acestor criterii două câte două, se desprind situațiile tipice sau de altă natură privind sportul:

- **situație motrică și competiție:** această conjunctură a celor două criterii este specifică jocurilor de mișcare tradiționale "Mingea la vânător", "Crabii și creveții", "Cursa pe numere" etc;
- **competiție și instituționalizare:** reunește jocurile numite și de "societate", care nu cuprind situații motrice: șah, scrabble, bridge etc;

[3] P. Parlebas, 1996

- **situații motrice și instituționalizare:** caracterizează unele ritualuri, chiar funerare. În ciuda aparențelor, aceste jocuri nu sunt competitive, căci rezultatul este dinainte cunoscut. De exemplu, "tabăra sau echipa defunctului este întotdeauna învingătoare într-o pseudo-competiție, în ritualul unor triburi din America de Nord (C. Levi – Strauss)."



Schema nr.5.2. Situații tipice determinate de gruparea celor trei criterii enunțate de P. Parlebas

Valoarea distinctă a celor trei criterii, ce permite diferențierea jocurilor de societate de ritualuri și de jocurile de mișcare tradiționale, este bazată pe delimitarea situațiilor de ergomotricitate și ludomotricitate, în care factorul opozant între jocul tradițional și sport este sigiliul instituției.

Situații sociale / Puncte / Distincte	Jocuri de societate	Ritualuri (de tip motor)	Jocuri tradiționale	Ramuri sportive	Situații de muncă
Situații motrice		☻	☻	☻	☻
Reguli de competiție	☻		☻	☻	
Instituționalizare	☻	☻		☻	

Tabel nr. 5.1. Situații tipice determinate de gruparea celor trei criterii enunțate de P. Parlebas

"Sportul" este deci, cel care îndeplinește toate cele trei criterii, având multiple puncte comune cu jocurile de mișcare, activitățile motrice de timp

B.C.U. M. EMIN
PEDAGOGIE

liber, de practicile de expresie corporală, aspecte evidente sau mascate – în logica lor internă, care au dus la apariția specializărilor sportive.

5.4.1. Sport și instituție

Sportul este esențialmente un fapt social, instituțional.

La origine sub impulsul inițiativei private, sportul a fost organizat în mod asociativ. Celulele de bază, cluburile, erau grupate în sânul instanțelor autoritare, federațiile sportive, care puteau avea în sarcină o singură disciplină sportivă (federația de fotbal, de exemplu) sau mai multe discipline (federația de atletism și sporturi de iarnă, etc).

În țările Europei de Est până în anii '90 sportul era totalmente în mâna statului care-și asuma întreaga responsabilitate, la toate nivelele, în timp ce în alte țări, sportul nu era o afacere statală și instanțele sportive, de tip privat, posedau independență relativă (Germania de Vest, Italia, S.U.A. etc).

Sportul este o formă democratizată de activitate socială și atrage astăzi milioane de participanți și indivizi calificați (licențiați) cu o diversitate de specializări asociate unui prestigiu perceput în funcție de grupurile sociale cărora aparțin.

Instituționalizarea sportului reprezintă un element esențial răspunzând astfel marii extinderi pe care o are sistemul organizatoric care cuprinde o structură administrativă bine definită, incluzând ministere de specialitate, federații pe ramuri de sport, cluburi, asociații cu atribuții clar stipulate și comitate olimpice naționale, ligi profesioniste, institute de medicină sportivă, institute de cercetare pentru problemele sportului, autorități disciplinare etc. Unele din aceste organisme se află sub tutelă statală, iar altele sunt subordonate și organizațiilor internaționale fapt care antrenează un cortegiu de consecințe economice și politice. Toate se implică în viața socială prin dezvoltarea sportului pentru toți, a sportului adaptat, a celui de performanță și înaltă performanță.

5.4.2. Sport și performanță

Performanțele sportive reprezintă "acțiuni globale" complexe, care sunt alcătuite din diferite componente: acțiuni parțiale, diferențiate, acțiuni mecanice și relații sportiv-mediu ambiant, procese parțial energetice și /sau informaționale și procese cognitive, afective, emoționale și volitive legate de acestea.

Obținerea performanțelor sub forma unui rezultat valoros este consecința menținerii unui echilibru între forțele angrenate în activitate (Schnabel, 1998):

a) **forțe care se referă la acțiune,** reprezentate în general de aptitudinile, abilitățile, cunoștințele (pregătirea în ansamblu), nivelul de reglare și autoreglare a comportamentului motric funcție de situație, deci obținerea performanței prin supunere la un efort fizic și psihic intens;

b) procese fizice și psihice de bază, care țin de proprietățile anatomo-structurale (construcție osoasă, structura fibrei musculare), de calitățile proceselor fiziologice și biochimice de furnizare a energiei, de reliefare a funcțiilor activității senzoriale și nervoase, precum și a proceselor psihice.

Sportivul acționcază astfel, în conformitate cu criteriile și măsurile specifice de calitate și evaluare, ceea ce presupune efort, risc și dificultăți, posibilitatea frustrării și a eșecului neputând fi excluse complet. Pe de altă parte, activitățile sportive permit alegerea unui nivel mai scăzut de realizare (sport pentru toți) și /sau mai înalt (sport de performanță) chiar numai cu condiția menținerii nivelului optim al tensiunii pentru sarcina respectivă, adică nici prea mult, nici prea puțin (totdeauna fiind inclusă și posibilitatea unui nivel crescut de dificultate).

În sport, performanța este voluntară, individul putând-o obține fără să fie obligat să o facă. Ea reprezintă atât produsul (rezultatul), cât și procesul de dezvoltare a capacității de performanță, amândouă constituind un întreg.

Performanța în lumea sportului nu vizează distrugerea celuilalt, ci presupune existența unor relații de comunicare între adversari, în spiritul fair-play-ului. Persoana angajată într-o activitate sportivă își alege grupul social drept cadru de referință, considerentele primordiale neconstituindu-se în dorințe individuale, ci în comportamente sociale și modalități de comparare cu alții, precum și cu recordurile social recunoscute. În acest context performanța în esența sa, este obținută pentru a întregi perfecțiunea printr-o realizare fizică externă.

"Măiestria", în acest caz, nu înseamnă exprimarea "instinctelor primare", ci reprezintă "un festival de înaltă umanitate", care include principiul etic al fair-play-ului. Principiul realizării în sport nu trebuie niciodată aplicat în mod absolut, întrucât acesta duce în cele din urmă la o lume inumană, în care nu au ce căuta învinșii sau cei dezavantajați fizic.

5.4.3. Sport și competiție

În relațiile socio-culturale ale societății omenești compararea performanțelor ocupă un loc important. Multe națiuni de pe toate continentele depun eforturi pentru a fi reprezentate în marile confruntări internaționale și pentru a obține rezultate demne de laudă.

Compararea performanțelor sportive și evaluarea acestora după criterii stabilite în prealabil este indispensabilă tuturor domeniilor de realizare ale sportului. În timp ce rezultatele competiționale obținute în sportul de performanță sunt elaborate și raportate la obiectiv și deci la pregătire, pentru sportivii amatori, bucuria, comunicarea pe durata competiției, menținerea condiției fizice (fitness-ului) depășirea problemelor psihologice sau a limitelor concrete ale timpului sau spațiului reprezintă aspectele dominante.

Competiția sportivă include comportamentul activ de performanță al sportivilor și întruchipează unitatea bio-psiho-socială a personalității ca autoexprimare a individului în condiții de întrecere. În cadrul competiției ponderea factorilor psihici, fizici și sociali diferă, atât în funcție de specificul ramurilor de sport și probelor sportive dar și de forma de organizare a sportului.

Baza desfășurării competițiilor o reprezintă regulamentul competițional, care stabilește, printre altele, hotărâri privind repartizarea după vârstă, sex, categorii de performanță, condiții de participare, anunțarea drepturilor financiare ale participanților, costurile, modul de evaluare și desfășurare.

Indiferent că este vorba de sport de performanță, sport pentru toți sau sport adaptat, comparațiile performanțiale sunt caracterizate de aspirațiile spre rezultate superioare și de emoțiile inerente unei astfel de activități. Rezultatul obținut, bucuria resimțită pe durata acțiunilor competiționale, înainte sau după aceasta, pot încuraja sportivii pentru continuarea pregătirii și pot declanșa noi obiective. Chiar înfrângerile, respectiv rezultatele nesatisfăcătoare pot stimula individul în dorința lui de autodepășire.

Evaluarea competiției are numai o **bază abstractă**, atunci când participarea este motivată de plăcerea de a se întrece cu alții și de a fi împreună cu coechipierii, de a practica mișcarea în cadrul unor reguli sportive. Competițiile dobândesc o **importanță simbolică,** atunci când prestigiul personal sau național reprezintă motivația iar influența materială este urmarea orientărilor exclusive spre obținerea de rezultate maxime și spre comercializare.

În prezent, în sportul de înaltă performanță se întâlnesc toate cele trei forme, cu tendință crescută spre profesionism.

În sportul de performanță, competițiile sunt atât componente ale obiectivelor stabilite în cadrul procesului de antrenament pe termen lung, dar și mijloacele folosite în vederea adaptării sportivilor la eforturi fizice și psihice intense.

Competițiile reprezintă astfel câmpul de promovare a năzuințelor spre performanță, pentru formarea unor trăsături pozitive de caracter și moduri de comportare conforme cu normele în vigoare (fair-play) precum și pentru dezvoltarea creativității și găsirii de soluții la situațiile problematice din concurs.

Prin performanțele obținute, prin estetica mișcărilor umane, prin legătura emoțională între spectatori și genul „lor" sportiv și între ei și sportivii "lor", prin consumarea evenimentelor sportive actuale, de un segment important al populației (TV), prin reportajele cuprinzătoare ale altor medii, competițiile sportive constituie o componentă a vieții culturale a unei societăți.

În aceste condiții, competițiile pot fi definite ca manifestări sportive organizate în mod planificat, în scopul realizării unei comparații a performanțelor între indivizi, grupe, echipe sau națiuni, pe baza egalității șanselor și a egalității în drepturi, fie pentru atingerea rezultatelor maxime, obținerea victoriei și stabilirea topului celor mai buni sportivi, fie pentru obținerea de valori simbolice și materiale deoarece, de regulă, numai ele pot convinge concurenții care participă la competiții.

5.4.4. Sport și socializare

Plecând de la premisa că "**socializarea** este procesul prin intermediul căruia indivizii dobândesc deprinderi, atitudini, valori și comportamente care îi fac apți să participe ca membrii ai societății în care trăiesc[4]". Prin dimensiunile lui socio-culturale, sportul oferă o ocazie unică de a cunoaște alți oameni, de a comunica cu ei, de asumare a unor roluri diferite, de dobândire a unor atitudini morale (cum sunt toleranța, respectul față de ceilalți etc), de acceptare a atitudinilor legate de activitate (care contribuie la dezvoltarea personalității), de trăire a unor emoții mai greu de resimțit în alte sfere ale vieții, de acceptare a unor elemente pozitive ale stilului de viață (de exemlu, în alimentație, repaus etc), de adaptare la obiectivul propus (prin cooperare, coeziune și altele) și de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți.

Prin formele sale de practicare (sport pntru toți, sport de performanță și sport adaptat) sportul ajută la socializarea copilului prin învățarea diferitelor roluri în cadrul jocurilor, la celălalt capăt, bătrânii urmăresc, printre altele, să restabilească contactul cu lumea socialului; persoanele cu nevoi speciale prin activitatea sportivă reușesc să-și depășească limitele prin recunoaștere socială, în timp ce la sportivii de performanță rețeta succesului este un amestec de afiliere socială cu elemente de competiție în doze și forme difeirte, într-un mediu stimulativ pentru învățare, agrementat cu deplasări care măresc coeziunea echipei și aduc un plus de "distracție".

Putem afirma deci, că socializarea este un proces care se desfășoară de-a lungul întregii vieți și facilitează tranziția de la un rol la altul pe toată durata acesteia. Mc Pherson (1996) ilustrează acest aspect prin faptul că "[...] pe durata prunciei și copilăriei timpurii, perspective funcțională care utilizează

[4] Anshel și colab, 1991, Sage, 1986

teoriile dezvoltării sociale şi cognitive poate fi cea mai adecvată pentru a explica procesul, în timp ce pentru vârstele cu conținut social, adolescența până la vârsta adultă, mai potrivite sunt perspectivele conflictuale de interacțiune".

Procesul de socializare, datorită diversității culturale, politice şi economice din diferite țări, cunosc o diversitate remarcabilă, majoritatea demonstrând influența pozitivă a sportului asupra personalității şi sănătății celor care îl practică.

Hurrelman (1988) a încercat să surprindă complexitatea socializării printr-o definiție care stipulează: "socializarea este procesul de apariție, formare şi dezvoltare a personalității umane în dependență şi interacțiune cu organismul uman, pe de o parte şi cu condițiile de existență socială şi ecologică la un anumit moment al dezvoltării istorice a societății, pe de altă parte ".

O altă față a socializării în sport relvă identificarea spectatorului cu echipa, atât la jocurile sportive, cât şi la celelalte ramuri de sport. În acest sens, Slepnicka (1991) a încercat să demonstreze că există o legătură între activitatea sportivă practicată de spectator şi reacția psihologică şi comportamentală la competiția pe care acesta o urmăreşte, verificând şi ipoteza cu privire la conexiunea dintre caracteristicile sociale şi demografice ale spectatorilor de sport şi comportamentelor lor din tribună. Rezultatele obținute nu pot clarifica în ce măsură vizionarea competițiilor sportive contribuie însă la socializare.

5.5.Tendințe manifeste în sportul contemporan şi unele idei strategice de dezvoltare a acestuia

Sportul reprezintă una dintre cele mai dinamice activități sociale care are drept scop perfecționarea ființei umane. Din acest motiv apare ca justificată preocuparea specialiştilor de a efectua periodic analize de prognoză în scopul depistării tendințelor de evoluție ale sale. Ne referim, în principal, la sportul de performanță al cărui rol social s-a amplificat continuu, fenomen ce îi determină pe unii specialişti să considere că acest apogeu va fi urmat de o criză sau decadență iminentă.

Una dintre cauzele care poate produce această criză constituie nivelul ridicat al performanțelor care pentru a fi realizate au forțat instalarea profesionismului, calendarul competițional foarte dens şi metodologia de antrenament care solicită eforturi intense, duc sportivul tot mai aproape de limitele sale biologice. Se mai adaugă mentalitatea legată de obținerea victoriei cu orice preț, ce a determinat folosirea unor mijloace interzise (doping, farmacologie sofisticată etc.). de multe ori principiile morale ale sportivului sunt afectate de scenarii ale agresiunii şi violenței care amenință ca demnitatea şi inviolabilitatea spiritului olimpic să devină vorbe în vânt.

Dependența sportului din punct de vedere material față de stat sau de anumiți sponsori îi clatină autonomia în favoarea principiilor economice de cerere și ofertă, în special în show-business-ul sporturilor puternic mediatizate. Astfel, sporturile se împart în sporturi bogate, atractive pentru media, TV etc. și sporturi sărace care nu-i atrag pe sponsori.

Profesionalizarea, politizarea și comercializarea sportului și disprețul pentru valorile etice de bază sunt atât de legate încât unii critici se tem de o spirală ireversibilă a alienării care inevitabil se va termina ca o versiune modernă a luptei gladiatorilor (W. Hagele, 1994).

Să sperăm că aceste prevederi pesimiste vor fi depășite, sportul dispunând de suficiente resurse interne care vor surmonta discordanța dintre "clasicismul" caracteristic organizatoric și mersul dinamic înainte al societății, în general.

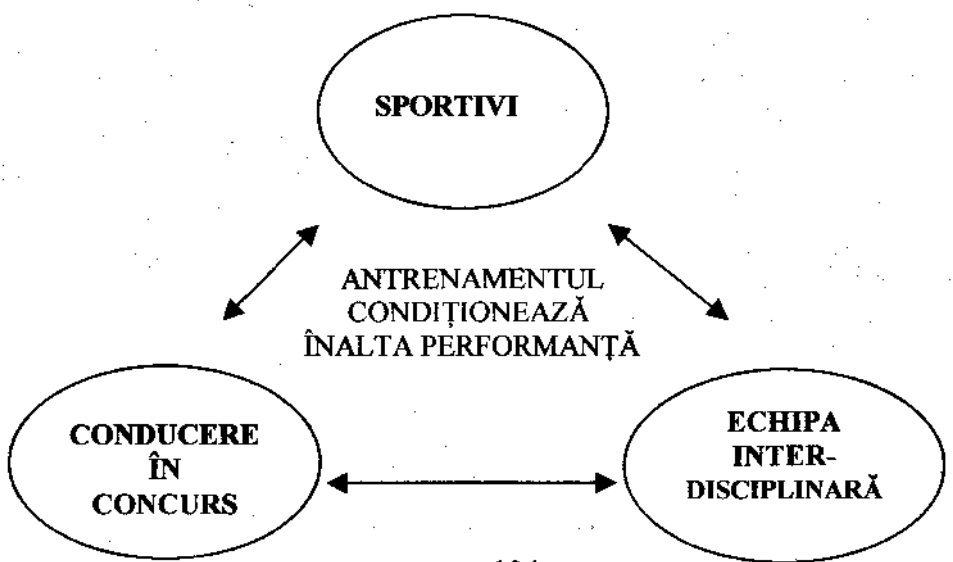
Analizele de desprindere a tendințelor manifeste în sânul sportului sunt dificil de realizat datorită complexității sale, care implică fenomene biologice, psihologice, pedagogice, manageriale, sociale, politice și lista ar putea continua. Din aceste motive problema stabilirii metodei sau sistemului de metode devine dificilă, greu de elaborat și adaptat în situații concrete. Pentru a organiza cercetarea considerăm necesar a stabili domeniul de investigat și, îndeosebi, structura sa și apoi ordinea de abordare a acesteia. Considerăm că trei elemente de structură sunt esențiale, care stabilesc tot atâtea planuri de studiu:

a. *competiția* (ca un corolar al manifestării capacității de performanță);

b. *antrenamentul propriu-zis* (metode, managerial, educativ etc.);

c. *cercetarea științifică* ca activitate de avangardă.

Această triadă o regăsi parțial și în concepția globală a activității sportive prezentată ca în figura de mai jos de către Kando Kobayashi, 1995.



Tot ca problemă de natură metodologică menționăm necesitatea păstrării unei anumite ordini de analiză, și anume: în primul rând, se studiază competiția ca element favorizant al manifestării tuturor factorilor determinanți ai performanței. În al doilea rând, se studiază antrenamentul sau pregătirea propriu-zisă ale cărui efecte se verifică prin revenirea la concurs.

Tendințe în competițiile sportive contemporane

➢ Apare evidentă strădania organizatorilor concursurilor de a le transforma în spectacole al căror dramatism să atragă la locurile de desfășurare un mare număr de spectatori și să trezească interesul a cât mai multe mijloace mass-media.

În acest scop, se elaborează regulamente speciale de desfășurare, sunt invitați sportivi creditați cu performanțe de înalt nivel, se acordă premii mari în obiecte și bani etc. Astfel, putem vorbi de competiție ca de o construcție socială sau ca o expresie socială supusă unui permanent control.

➢ Competiția apare ca un factor pașnic declarat, favorizant al manifestării tendințe naturale a omului de a întrece cu alții sau cu sine însuși, de a se autodepăși pe toate planurile. Din acest motiv, instanțele sociale organizează întreceri de toate tipurile, acestea favorizând în mare măsură dezvoltarea și manifestarea personalității.

➢ Se manifestă tendința de creștere a numărului de sportivi pretendenți la medalii, practic în zilele noastre nu se mai poate vorbi de „senatori de drept" la toate ramurile de sport sau de 1-2 sportivi da valori foarte ridicate care sunt cunoscuți drept câștigători înainte de începerea competițiilor. În sprijinul acestei idei menționăm diferențele foarte mici între câștigători și ceilalți clasați (zecimi, sutimi și chiar miimi de secundă – schi alpin, ciclism, natație, sprint etc.). Am putea afirma că poate fi câștigător orice calificat într-o finală. Aceasta este expresia penetrării tehnologiilor avansate de pregătire în tot mai multe țări, o recepție foarte mare fiind prezentă în țările mai puțin dezvoltate, în care numărul tinerilor care sunt dispuși chiar la sacrificii pentru a deveni performeri și „să iasă în lume" este în continuă creștere.

Fenomenul este prezent și în țările dezvoltate cu deosebire la nivelul claselor sociale mai puțin privilegiate, ceea ce l-a determinat pe francezul Jean-Michel Faure să vorbească de „natura relațiilor care există la un moment dat între ramurile de spor și practicanții acestora, clasele sociale cărora le aparțin și universul cultural care le este propriu". Acest studiu este important pentru că evidențiază unde este locul sportului în societate, influențat decisiv și modelat

de condițiile de existență și muncă proprii grupului, loc investit cu valori și semnificații culturale.

Dacă luăm în considerare valorile sociale fundamentale ale diferitelor grupuri sociale: ascetismul, dorința de depășire de sine, tendința spre excelență, plăcerea de a practica un joc în grup pentru sine și pentru alții etc., vom constata că există tot mai multe cazuri de înfruntare festivă ce presupun riscuri, chiar mortale (paraşutism, automobilism, motociclism, rugbi, box etc.).

➢ Competiția sportivă devine tot mai mult apanajul unor tineri care își fac din sport o profesie, din dorința câștigării statutului de vedetă (component al echipei) care se obligă la un anumit rol psihosocial, dar care îi oferă și posibilitatea obținerii unor avantaje substanțiale.

➢ O tendință mult dezbătută în zilele noastre o constituie pierderea în tot mai mare măsură a caracterului umanist al sportului. Tendințele reducționiste la dimensiunile pur fizice ale corpului omenesc, în scopul obținerii de victorii sau recorduri sunt tot atât de prezente în concepția diferiților specialiști. Cea mai evidentă manifestare este manipularea farmaceutică și medicală a sportivilor care poate influența performanța. Legată de înțelegerea sănătății numai în termeni fiziologici sau de îmbunătățire a înfățișării fizice conform unui „model" considerat ideal. Această obsesie duce la ignorarea celorlalte trăsături specifice omului cum sunt cele afective, intelectuale, educaționale și altele care îl deosebesc de animal.

Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan

Unele tendințe pe care le vom prezenta în continuare au fost evidențiate și în studiile prospective efectuate în anii'70 – '80, motiv pentru care nu le vom dezvolta în mod egal.

- Menținerea unor volume de efort raționale (optime) care să asigura progresul și, mai ales, caracterul relativ extensiv necesar acumulărilor pentru stabilitatea formei sportive. Deci, nu mai este vorba de „creșterea" volumelor de muncă, deoarece acestea determinăm oboseală accentuată (ascunsă), uzură prematură (scurtarea carierei), cheltuială de timp și alte fenomene colaterale.
- Perfecționarea strategiilor de selecție. Utilizarea modelelor de selecție a reprezentat un moment semnificativ pentru dezvoltarea gândirii metodice, fiind una dintre primele faze de studiere a sistemului complex antrenament-concurs cu ajutorul unor sisteme, însă simplificate. Aceste modele sunt coroborate cu prognoza rezultatelor ce pot duce la medalii.

Strategiile de selecție cuprind, în principal, următoarele:

- Stabilirea vârstei optime pentru selecție în fiecare ramură de sport. De evidențiat că, selecția timpurie uneori este riscantă lăsând în afară mulți copii

dotați, datorită manifestărilor heterocronice a aptitudinilor de la un individ la altul.

- Lărgirea bazei de selecție în vederea depistării subiecților purtători ai unor gene alele[5] ce favorizează adaptarea specifică antrenamentului sportiv. Legat de această bază amintim fenomenul de heterozis[6], numit de Marco–Milani Comparetti selecție „luxuriantă". În aceeași ordine de idei amintim și creșterea „zonei de vagilitate" sau zona în care un individ își găsește partenerul (transport rapid, migrația mai amplă etc.).
- "Secular trend" sau tendința seculară[7] este concretizată în creșterea accelerată a unor indici ai tinerilor din zilele noastre față de cei din secolul trecut reprezintă un alt indiciu al măririi numărului de tineri talentați (numărul mai mare al hipersomilor decât în trecut etc.).
- Elaborarea și utilizarea celor mai semnificative probe și teste de selecție care să orienteze pe cei selecționați pe ramuri de sport complexe și grupuri de probe.

Întreaga strategie de selecție trebuie prevăzută ca un sistem dinamic complex cu un subsistem conceptual și mai multe subsisteme acționale, capabil de autoreglare și autoperfecționare de la o etapă la alta.

- Creșterea considerabilă a intensității eforturilor de antrenament, cel puțin la nivelul celor din concursuri. Aceste situații au determinat numeroase revederi ale concepțiilor metodice, mai ales în direcția succesiunii rapide a unor lecții cu mari încărcături și a perfecționării mijloacelor de refacere.
- Creșterea ponderii pregătirii integrale a sportivilor în dauna pregătirii cu mijloace de bază specifice.
- Utilizarea în mai mare măsură a trenajoarelor, dispozitivelor, simulatoarelor etc.

Este vorba de o adevărată industrie specializată care s-a născut în ultimul timp în vederea găsirii celor mai bune mijloace de învățare și corectare a tehnicii, a dezvoltării calităților motrice, ș.a.[8]

- Conducerea antrenamentului și competițiilor de către o echipă de specialiști.

---

[5] formă diferită a unei gene care exprimă același caracter

[6] hibridare între două rase ale aceleiași specii cu ereditate diferită ce are ca rezultat obținerea de indivizi cu calități diferite

[7] evidențiată de E. W. Koch, 1953, Glyn Roberts, 1976, M. Ifrim 1986 și alții

[8] Vezi sistemul Ergosim, creat de P Hillerin, V. Schor, I. Stupineanu și colab. Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, București, 1991

În prezent se discută însă tot mai mult, mai ales din punct de vedere managerial, de delimitarea atribuțiilor specialiștilor din grupul de acțiune. Astfel, s-au redefinit noțiunile de „coaching" și "training".

Coaching-ul[9] trebuie înțeles ca o influență sistemică orientată spre performanță, desfășurată nemijlocit înainte, în timpul și după competiție, în funcție de particularitățile individuale ale sportivilor pentru a le modifica comportamentul în sens favorabil performanței.

Training-ul se folosește în sens de pregătire în antrenament, de dezvoltare. Este vorba de o influență sistemică a capacității de performanță pe baza opțiunilor printr-o metodologie adecvată.

În cele două aspecte există numeroase relații, asemănări și deosebiri, asupra cărora nu insistăm în acest material deoarece reprezintă subiectul unui alt subcapitol.

Tendințe în cercetarea științifică din domeniul sportului

Ca și în cazul celorlalte categorii de tendințe, nu vom insista asupra unora deja prognozate în ultimul deceniu, ci asupra celor pe care le considerăm astăzi ca fiind evidente, rezultate din consultarea literaturii de specialitate, participare la conferințe și congrese internaționale, mitinguri mai restrânse, vizite în laboratoare de cercetare etc.

- Tendința reunirii cunoștințelor din diferite domenii de cercetare ale sportului și interpretarea acestora în sistem.

Este vorba de cea ce se numește interpretare interdisciplinară a unui sistem hipercomplex care este format din antrenament și competiție, ce implică noțiunile anterioare (ca activități) de coaching și training.

- Utilizarea pe scară tot mai largă a tehnicilor de calcul în procesul de programare, planificare, dirijare și analiză a activității din antrenament și competiție.
- Extinderea cercetărilor privind adaptarea în antrenamentul sportiv nu înregistrează numai aspecte de natură cantitativă ci s-a trecut la reelaborări conceptuale. De pildă, trecerea de la noțiune de homeostazie la cea de homeorhezis, care desemnează complexul de echilibrări și reechilibrări progresive, concretizate în modificări plastice, funcționale, biochimice și de efectuare a procedeelor tehnice.

În deplin acord cu Verchoșanski, 1991, considerăm că teoria antrenamentului sportiv nu trebuie cuplată sau identificată cu teoria adaptării și, trebuie să se bazeze pe principiile acesteia din urmă.

[9] după Hatz, 1993, completat de noi

În concluzie, considerăm că evidențierea tendințelor din sportul contemporan trebuie să se clarifice în cel puțin două categorii:

1. desprinderea tendințelor din sport, ca activitate fenomenală și interpretare filozofică;
2. evidențierea tendințelor din sport ca proces parametric, categorie ce face posibilă folosirea metodelor din științele exacte și o mai precisă interpretare a acestora.

5.6. Sportul generator de știință și artă

Activitățile umane sunt supuse de cercetători unor analize dintre cele mai amănunțite și profunde, ceea ce evidențiază numeroase fațete, care la prima vedere nu dau de bănuit că ar exista. În acest sens, amintim filozofia ca știință și artă a gândirii, încărcată de creativitate, educația, ca știință și artă, psihologia-artă și știință a interpretării conduitei umane, exemplele putând continua.

Întrebarea care se pune este dacă o activitate corporală și motrică cum este sportul, poate fi considerată, pe de o parte, generatoare de concepte, noțiuni și metode care să îmbogățească constituirea unor teorii închegate într-o știință și pe altă parte, fenomenul creativității, al compoziției și exprimării motrice care implică mai mult decât un „limbaj specific", care îl apropie de artă.

5.6.1. Știința și sportul

În ceea ce privește primul aspect, se poate demonstra cu ușurință, că activitatea sportivă a generat numeroase cunoștințe desprinse prin cercetare, care se constituie la această oră, în ceea ce generic numim știința sportului, cea mai dezvoltată din tot ansamblul de teorii proprii exercițiilor fizice. Acest lucru s-a datorat în mare măsură tendinței omului de a realiza performanțe tot mai ridicate, căutarea de noi căi de progres. Dorința societății de a deveni eficientă pe toate planurile, a generat constituirea unor grupuri de cercetători care să studieze performanța, inclusiv pe cea motrică.

Al doilea aspect, se referă la cerința tot mai mare și mai insistentă a "maselor" de a asista la realizarea unor performanțe ieșite din comun, interpretate ca victorii ale omului asupra propriilor limite. O retrospectivă a performanțelor în diferite ramuri de sport, va evidenția progresul relativ constant al acestora de la un an la altul, progres care nu ar fi fost posibil. Fără să aibă la bază o cercetare științifică temeinică.

Descoperirea caracteristicilor unor tipuri de effort, rolul odihnei în procesul de dezvoltare a unor capacități, particularitățile adaptării pe termen scurt, mediu și lung, managementul resurselor și al dirijării antrenamentului, se

constituie astăzi în teorii coerente ce stau la baza științei sportului. De menționat, că de pe urma acestor descoperiri, obțin beneficii toate formele de activitate sportivă și în sens mai larg toate formele de practicare a exercițiilor fizice. În această etapă, nu se mai poate spune că sportul are o practică și o teorie, separate pe criterii arbitrare, deoarece ele sunt un continuum. Practicarea unor ramuri de sport, indiferent la ce nivel, fără respectarea unor norme, fără aplicarea unor metode și principii organizatorice corespunzătoare, duce la rezultate îndoielnice, fără eficiență. Numai prin precizarea scopurilor unor activități și stabilirea unei strategii de realizare a acestora, depășește empirismul și se intră în zona de activitate fundamentată de reguli, norme, principii etc., adică în zona științei.

Prezentăm în continuare structura științei sportului, cu evidențierea celor mai semnificative elemente constitutive și a relațiilor existente între acestea, care îi conferă trăsăturile de sistem științific.

Obiectul de studiu al științei sportului îl reprezintă aspectele teoretice, metodologice, praxiologice, comune tuturor ramurilor de sport și pe cele specifice fiecăreia dintre acestea, adaptate diferitelor categorii de subiecți și diferitelor nivele de performanță.

I. Finalitatea principală a practicării sportului o constituie **performanța motrică** sau **performanța sportivă**.

II. Pentru realizarea scopului fundamental al sportului (realizarea performanței sportive) s-a constituit **metodica antrenamentului sportiv,** care cuprinde ideea generală despre caracteristicile esențiale ale antrenamentului, generalizarea experienței acumulate, stabilirea principiilor, precizarea mijloacelor și metodelor, precum și managementul întregului proces.

III. Forma principală de manifestare a sportului este competiția, pentru care, în aceste condiții, s-a închegat o teoria a competiției sportive.

Din această trecere în revistă a acestor elemente de conținut, constatăm că Știința Sportului, pentru a-și dovedi eficiența, pe lângă caracterul său sistematic, se situează la o zonă de intersecție cu alte științe, cu care colaborează.

Știința sportului are în vedere omul în întregul său, cu toată personalitatea sa fizică, psihică, integrată social, motiv pentru care ea este **integrativă** și **interdisciplinară,** deoarece folosește datelor altor științe, desprinse din acestea prin studiul pe verticală al sportului. Știința sportului este **multidisciplinară**, fiind constituită din mai multe teorii ce analizează sistemic fenomenul sportiv.

În finalul considerațiilor despre caracterul științific al activității sportive, evidențiem că majoritatea covârșitoare a cunoștințelor s-au acumulat în secolul XX, ele fiind în mare parte rezultatul dezvoltării științelor în general, a

XX, ele fiind în mare parte rezultatul dezvoltării științelor în general, a tehnicilor de cercetare, a creșterii numărului de informații despre omul aflat în diverse ipostaze ale existenței sale.

Se poate afirma că știința sportului are locul său în cadrul științelor umaniste, îndeplinind toate rigorile impuse de filosofia științei, pentru câștigarea statutului său.

5.6.2. Sportul producător de valori

Prin valoare se înțelege prețuirea acordată unor obiecte, fapte (naturale, sociale, psihologice) în virtutea unei corespondențe a însușirilor lor cu trebuințele sociale ale unei comunități.

Sportul și performanța sportivă sunt considerate activitate și respectiv rezultat. Activitatea sportivă este generatoare de valori de diferite tipuri (biologice, estetice, etice, psihologice etc), cărora comunitățile umane le acordă prețuire, numeroși membri ai acestora aspirând la ele. Valorile generate de sport obiectivează în mare măsură esența umană, favorizând activitatea creatoare de tip științific, teoretic, comunicațional-gestual, etic și estetic. Actul valorizator în sport se constituie la nivelul conștiinței sociale, fiind influențat în mare măsură de ideologie, organizare statală și religie. Cu toate acestea, evidențiem principala valoare specifică sportului – performanța sportivă. Exprimată prin recorduri, puncte, calificări în etapele superioare ale competițiilor, recunoaștere la nivel național și internațional.

În acest context, datorită răspândirii mondiale a sportului, valorile sale au dobândit caracter universal. Amintim aici festivitățile organizate la finele anului 1999 pentru desemnarea sportivilor secolului, în cadrul fiecărei ramuri de sport. În calcul au fost luate în calcul nu numai performanțele stricto-senso, ci și contribuția creatoare la dezvoltarea sportului pe plan tehnic, tactic, estetic și nu în ultimul rând, valoarea morală a celor premiați. Referitor la valorile etice, exemplificăm cu ceea ce se numește astăzi **olimpism**, ce înglobează toleranță, generozitate, solidaritate, prietenie, nediscriminare și respect față de alții. Acestea sunt în ultimă instanță valori etice de necontestat ce se pot reuni în deja celebrul "fair-play".

Parafrazându-l pe I. Matei, sportul constituie o adevărată paideumă[10] care zămislește valori de naturi dintre cele mai diferite: fizice, psihice, etice, estetice și intelectuale.

Aprecierea acestor valori sui-generis se realizează pe baza unor criterii actualizate permanent, care să permită detectarea și aprecierea valorilor autentice. Cu alte cuvinte, criteriile axiologice sunt dinamice, se schimbă

[10] ceea ce este cultivat, instruit, locul unde se produce ceva

conform evoluției sociale și concepției despre sport, la nivel național și mondial.

Problematica valorilor generate din cadrul sportului și prin sport, ocupă astăzi un loc important în gândirea a numeroși teoreticieni, care au elaborat o adevărată ideologie a sportului, parte importantă în fundamentarea teoretică și practică a activității sportive în general.

5.6.3. Sportul – artă sau arta sportului?

În viața socială există o căutare permanentă a frumosului, în cele mai diferite zone de activitate, deoarece frumosul produce satisfacție, stare de fericire, de exaltare sau de neliniște. Arte este prezentă și căutată peste tot, dar în sport, putem vorbi despre artă? Răspunsurile la aceste întrebări par, la început, a fi afirmative, numai că pentru o fundamentare științifică, convingătoare, trebuie să demonstrăm răspunsurile.

În procesul creației artistice în sport acționează, într-o "simbioză" perfectă fizicul și forțele psihicului, ca inspirație, energia de a transmite mesaje prin mijloacele sportului. La acestea, se adaugă stilul fiecărui sportiv, ca generatoare de valori estetice unice.

Ar fi nedrept să departajăm ramurile de sport în generatoare de estetic și negeneratoare de estetic. Adevărul este că în fiecare ramură de sport se întâlnesc mesaje estetice, cum este cazul gimnasticii, patinajului artistic, sporturilor artistice pe zăpadă, înotului sincron, dar și numeroaselor jocuri sportive care produc încântare consumatorilor de sport, care în numeroase situații nu se deosebesc prea mult de consumatorul de artă consacrată.

Frumosul în sport este gustat atât de naivul sensibil cât și de consacratul "care a văzut multe la viața lui" , dar nu este stăpânit de "microbul" artei sportive. Spectatorii, în calitate de consumatori de sport, așteaptă performanța, dar apreciază în mod deosebit arta de realizare a acesteia. Faptele sportive deosebite, trecătoare în viața oamenilor, au fost imortalizate în opere de artă (statuile fotbaliștilor din Mexic, statuia lui Pele, statuia Nadiei Comăneci și altele). De mare importanță este atitudinea creatorului de artă, a sportivului din arenă față de evenimentul pe care-l generează și-l trăiește.

Florin Georgescu[11] merge mai departe și face o paralelă între o piesă de teatru și o competiție sportivă, evidențiind că în primul caz avem în față un scenariu dinainte elaborat, în timp ce în a doua situație, spectatorii participă direct la scrierea scenariului pe care-l trăiesc cu mare intensitate.

[11] Cultura fizică – fenomen social, Editura MTS, București, 1999.

În altă ordine de idei evidențiem că arta și factorii generatori de frumos, sunt în strânsă legătură cu gradul de civilizație al unui grup social, făcând parte din cultură. Sunt tot mai mulți cei care acceptă termenul de *cultură fizică – element al culturii universale*, format din diferite tipuri de valori la care ne-am referit în subcapitolul anterior.

Din cele mai vechi timpuri, forme ale creației artistice au prezentat oameni alergând, sărind, luptându-se sau înotând, forme care au scos în evidență estetica gestului motric, care exprimă nu numai forță și precizie, ci și eleganță, suplețe, ca mesaje transmise peste veacuri.

Pe parcursul anilor, arta a abordat o tematică diversă, un stil variat, din care nu au lipsit activitățile motrice cu scop formativ și mai târziu, sportul[12].

Practicarea sportului din copilărie până la maturitate se consideră o continuare a jocului ca act creativ, de la activitatea în grupuri de prieteni, la activitatea din școală, cluburi și asociații sportive, în căutarea de satisfacții prin mișcare. Jocul implicat astfel, este o creație în timp și spațiu, încărcată de sensuri ascunse, pe care autorul dorește să o facă cunoscută în cadrul unor ceremonialuri valorizatoare, sub forma competițiilor, de la care nu lipsesc consumatorii de sport.

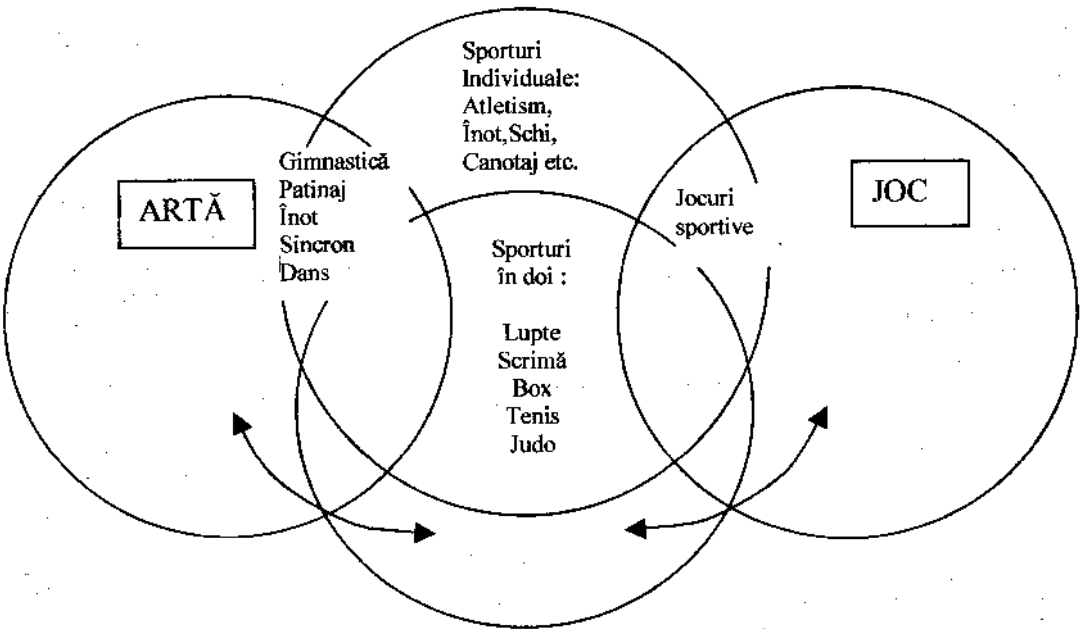
Cultura și civilizația sunt determinante în proliferarea sportului și implicit a valorilor estetice create de acesta. Astfel, se constituie cultura fizică ca subsistem, care valorizează prin oficializare sportul – ca act cultural.

Se spune că fiecare om are în sinele propriu un "muzeu interior de frumusețe" pe care încearcă să și-l îmbogățească. Dimensiunile muzeului interior propriu se constituie încă din copilărie, dar mai ales în generoasa perioadă a adolescenței. Locul sportului în rândul factorilor de lărgire a "muzeului interior" este de necontestat, el, prin virtuțile sale de provocare a imagisticii, realizează cunoștințe și trăiri interne emoționale de mare intensitate.

Exercițiile fizicc practicate sub formă de întrecere și mai târziu ca ramuri de sport, au fost prezente în toate etapele de dezvoltare istorică, dovezile fiind numeroase. Prin sport, individul cu corpul și sufletul său se realizează personal și social, își conturează structuri și trăiri nuanțate de profunzime, de variabilitate temporală și spațială.

[12] Șchiopu Ursula, Psihologia artelor, Editura Didactică și Pedagogică R.a. București, 1999

În aceste condiții, sportul reprzintă liantul dintre joc și artă, lucru explicabil prin raportul joc-sport și sport-artă; la un nivel mai înalt sportul este joc, la nivel mai scăzut el devine gen proxim care cuprinde o parte a jocului. Diferența dintre sport și artă rezultă din raportul reciproc de interpretare dintre "producător" pe de o parte și "beneficiar- consumator , pe de altă parte, în care instanțele intermediare (mediu, organizatori) joacă un rol important, dacă nu chiar conducător.



Scheama nr. 5.3. Relațiile dintre artă, sport și joc prin prisma conduitei motrice

Probabil succesul show-urilor moderne se bazează tocmai pe faptul că încearcă să refacă antica unitate dintre meșteșug și artă, sport și cultură, în care bucuria și satisfacția nu sunt obținute în mod abstract „ci numai pe baza anumitor exerciții motrice înlănțuite pe baza unui anumit sistem de comunicație și interacțiune"[13].

Sportul este responsabil de mobilizarea rezervelor componentei performanțiale, care se referă atât la factorii decisivi, de natură bio-psiho-socială, cât și la condițiile în care se obține performanța, ceea ce duce la delimitarea activităților sportive de activitatea artistică.

Actorul realizează o anumită performanță, el exersează poate mai mult decât un sportiv, și totuși nu este obligat să ne transmită informații privind

[13] Gruppe, 1971

gradul real de dificultate al activității sale. El poate folosi mijloace ajutătoare, vizibile sau ascunse și se poate folosi de efecte suplimentare ca lumină, costume, muzică, decor etc.

Activitățile artistice incluse în domeniul sportului se pot transforma însă în ramuri și probe sportive (gimnastica ritmică, dans sportiv) prin stabilirea unor criterii de dificultate, prin egalizarea condițiilor de desfășurare și prin renunțarea la efectele străine conținutului.

Pentru obținerea unei tehnici sportive este necesară depășirea unor "obstacole" care necesită pe de o parte, dezvoltarea calităților motrice și a stereotipiilor de mișcare și pe de altă parte, autodepășirea prin adaptarea la factori externi, orientată în funcție de nivelul și de capacitățile (posibilitățile) individului. Astfel, acțiunea motrică sportivă indică atât posibilitățile anterioare, prezente cât și pe cele viitoare.

Aptitudinile (posibilitățile) indică cercul de acțiune, cadrul raporturilor și condițiilor prin care acesta se manifestă, pe de o parte și obiectivul spre care tinde, respectiv performanța, pe de altă parte. Orice efort în domeniul sportului trebuie caracterizat prin încercarea optimistă de a organiza procesul de dezvoltare și perfecționare a capacității de performanță.

În decursul timpului s-au strâns forțe și pasiuni pentru sport, ce palpită în spiritul celor care îl practică, dar și în cultura timpului în care aceștia au trăit și trăiesc. Amintim, în acest sens, ce reprezintă olimpismul și mai ales spiritul olimpic pentru individ și pentru societate.

Gestul sportiv este în mare măsură un produs artistic, deoarece realizează trăiri psihice intense prin tematica expusă și mai ales prin modul de lucru, exprimând în mare măsură curentul timpului în care trăiesc. Să ne gândim numai la evoluția tehnicii prin generalizarea stilurilor de efectuare a unor gesturi sportive (evoluția elementelor din gimnastică, dinamica procedeelor de săritură în înălțime la atletism, procedeele din jocurile sportive și altele).

Ca orice activitate artistică, în sport se remarcă trei actori principali: **creatorii de sport**, **consumatorii de sport** și **colportorii**.

Creatorii de sport sunt considerați sportivii de performanță care își expun "opera" în arenele sportive și antrenorii sau maeștrii care îi pregătesc. Nu putem desprinde sportivul de coach-ul său. Opera creată de aceștia este comună și se materializează în diferite genuri consacrate, dar prin diverse manifestări. Amintim aici tipuri de antrenori: autoritari, colaboratori, permisivi etc. dar și tipuri de sportivi: agresivi, disciplinați, vulcanici etc.

Viața sportivilor de valoare, creatori de estetic prin activitatea lor, este tensionată datorită solicitărilor excesive la care sunt supuși, datorită competiției în care se află și cu ei înșăși. Aceștia sunt cuprinși în categoria vedetelor, care au o conduită cu nimic diferită de creatorii din alte genuri de artă. Sportivul de

mare performanță, profesionist în adevăratul sens al cuvântului este conștient că produsul său-performanța sportivă, este apreciată de spectatori numai în condițiile în care acestea este saturată de valori. Ei creează atitudini și iradieri ale acestora, replici motrice la diferite acțiuni care sunt asimilate de consumatori și devin manifeste în viața publică.

Creatorii de valori sportive sunt de regulă înzestrați nu numai cu trăsături fizice de excepție, ci și cu capacități psihice de valoare, în special creativitatea. Sportivul de înaltă performanță are un psihic mai complex decât al consumatorului de sport și totuși asemănător cu al acestuia în planul trăirilor mesajelor gestuale, a atitudinilor față de activitatea sportivă, viața sa fiind dominată de privațiuni de diferite tipuri.

Cuplul antrenor-sportiv elaborează o operă originală sub forma performanței sportive, dar în același timp și o operă ce intră în patrimoniul științific ca experiență în dezvoltarea pe mai departe a sportului.

Consumatorii de sport sunt de două categorii: cei care **practică sportul** în timpul liber sau cu scop de întreținere, ca mijloc de menținerea unei bune condiții fizice și cei care **îl contemplă (spectatorii).**

În cele mai dese cazuri, cei din prima categorie sunt și pasionați contemplatori, însă nu se rezumă numai la a privi sportul, ci pentru a-l înțelege mai bine, pentru a participa mai intens emoțional îl practică în forme și la nivele care le sunt accesibile. Alții practică sportul și în scop strict personal, cu scop profilactic sau terapeutic, deci căutând atingerea directă a altor tipuri de obiective. Numărul tot mai mare al consumatorilor de sport dezvăluie fațete nebănuite ale acestuia. El a devenit un drept al fiecăruia, indiferent de profesie, sex, nivel de dezvoltare, culoare a pielii etc., constituindu-se organizații de profil care să acopere prin activitatea lor, întregul sistem de preferințe.

Contemplatorul de sport (spectatorul), în timp ce percepe spectacolul sportiv, primește mesaje pe care le decodifică, se implică în acțiune, în așa fel încât realizările sportivului din arenă sunt trăite ca realizări personale.

Consumatorul de sport cunoaște competiția cu întreaga sa trăire dramatică, determinată de situațiile imprevizibile. Cunoașterea acesteia este extrem de laborioasă și are un caracter intuitiv – impresiv – participativ – afectiv, ca o formă de empatie ce determină un consum psihic intens, care la unii indivizi depășește normalul, determinându-le conduite neobișnuite. paradoxale și antisociale (vezi numeroase violențe de pe stadioane, pentru care organismele europene au elaborat recomandări în vederea combaterii violenței pe terenurile de sport).

Conduita consumatorului de sport, trăirile sale psihice sunt situate în diferite zone, în cele mai dese cazuri, diametral opuse. De la fericire maximă și exaltare la dezamăgire profundă și tristețe, stări care sunt reflexii ale

rezultatelor de pe teren. La baza acestei conduite stă percepția, care este punctul de plecare al dialogului dintre spectator și sportiv. Se efectuează comparații între diferiți factori, situații, sportivi, se fac evaluări, validări, corectări, ceea ce demonstrează că nu este vorba de un simplu spectator, ci de un adevărat devorator al operei ce se montează în arena de sport. Prin toate acestea, activitatea competițională devine un act de comunicare, de creare a unui scenariu, în care dialogul interior și cel real se încadrează într-un proces în care cei doi factori se ajustează cu mare sensibilitate.

Spectatorul trăiește plăcerea consumului, prin "tensiunea de implicare și de revizuire, ca o angajare psihică a condiției umane și incidenței sociale suferite prin opera de artă"[14].

Desigur, consumatorii de sport[15] se încadrează în tipologii diferite: pasiv – activ , competent – incompetent, selectiv – neselectiv, funcție de care poate fi relativ ordonat, ori de referință și cu structuri evaluative angajate, complexe sau mai puțin complexe, sau poate fi consumator dezordonat și limitat la momentul de spectacol trăit, aproape necunoscător al trecutului sportului și performanțelor realizate. Pot fi contemplatori snobi, care participă numai la marile spectacole sportive, din dorința de a se încadra într-un anumit curent de opinie și de preferințe care se manifestă puternic la un moment dat.

Consumatorul de sport ste un beneficiar direct al activității sportive implicat prin practicare și prin participare în calitate de cunoscător al spectacolului sportiv. El savurează spectacolul, îl evaluează cu competență beneficiind de un act de cultură sui-generis. Actul sportiv generator de cultură, devenit public,provoacă extinderi de discuții și dialoguri, devenind valoare socială, o avuție a societății prin pătrunderea în viața culturală.

Colpoltorii[16] sunt diferiți ca angajare și activitate, fiind dominați de problemele sportului, de care sunt legați prin profesie. Unii dintre ei au practicat sportul, îl practică în timpul liber, sau sunt pur și simplu pasionați de sport. Cel mai frecvent caz este cel în care colportorul a fost sportiv de performanță și după încheierea carierei, se angajează în latura administrativ-managerială a fenomenului.

Colportorii în sport sunt de mai multe tipuri. Gazetarii sau oamenii care lucrează în presa scrisă sau vorbită, unii sunt scriitori eseiști, alții difuzează pur

---

[14] Șchiopu Ursula, opera citată, p.23

[15] Noi considerăm că există mari diferențieri între spectator, care prin definiție asistă pasiv (să vedem ce se întâmplă) și consumul de sport care se implică activ, atât prin practicare efectivă, cât mai ales prin participare perceptiv – afectivă deplină.

[16] Colportor – persoană care vorbește despre un eveniment sau altă persoană în mod favorabil sau critic, face asociații, discută, interpretează etc.

şi simplu ştiri despre noi competiţii, rezultate, alţii se ocupă de istoria sportului şi integrează noile evenimente în context istoric, fac comparaţii, alţii se ocupă de viaţa vedetelor şi au în vedere publicitatea sau sunt critici, unii au o cultură sportivă mai amplă sau mai redusă, sunt specuializaţi în diferite sporturi. Există colportori dependenţi de "mentori", nerafinaţi care se afirmă pe baza relaţiilor sociale (informaţia publicului fiind cea care suferă) etc.

În general, această categorie poate transforma un eveniment în unul memorabil, descoperindu-i valenţele estetice, etice, originale.... În general culturale. Astfel, actul realizării performanţei sportive se poate transforma în act educaţional, de instruire, proces care are valenţe profunde de civilizare. Cu cât procesele de educaţie sportivă sunt mai active şi incitante, cu atât funcţiile sportului devin mai active. Ele au rol catharsic şi de intelectualizare a sportului şi spiritului uman, pentru cei care îl practică.

O altă categorie este constituită de prezentatorii de competiţiilor sau sportivilor în gazete, radio, televiziune care posedă cunoştinţe vaste de istoria sportulu, metodica pregătirii, etică sportivă şi care au în intenţie nu numai "popularizarea", ci în primul rând au, de fapt trebuie să aibă (la noi în ţară sunt puţini cei care răspund acestor exigenţe) funcţii pedagogice, educaţionale, de culturalizare sportivă.

Cadrele didactice, profesorii de educaţie fizică şi cadrele universitare specializate în teoria sportului, constituie un grup aparte de colportori, care nu numai că fac educaţie sportivă elevilor, dar ei înşişi sunt formatori pentru domeniu. Profesorii teoreticieni sunt preocupaţi de promovarea idealurilor sportului, fac comparaţii între ramurile de sport, descoperind notele comune şi diferenţiale, interpretează interdisciplinar, elaborând ceea ce se numeşte teoria sportului, ca element ce se doreşte constitutiv al culturii în general.

Un grup special de colportori, îl constituie patronii şi "şefii"de cluburi sportive de performanţă ce au una sau mai multe secţii pe ramuri de sport. De regulă, patronii sunt posesori de echipe profesioniste, ce reunesc sportivi de mare şi certă valoare, conduşi după principii economice foarte stricte. Remarcăm activitatea patronilor în procesul de favorizare şi promovare a performanţei, realizată în cadrul unor spectacole sportive, la care participă un număr de consumatori de sport. Veniturile realizate din vânzarea biletelor şi din contractele cu "media", în special televiziune, publicitate etc. sunt folosite pe de o parte pentru dezvoltarea activităţii, iar pe de altă parte pentru cooptarea de sportivi care să menţină formaţiile în top. Ei fac o bună promovare a sportului în rândul unor largi mase de cetăţeni.

O altă categorie de colportori este cea constituită din managerii organizatori de competiţii care au în preocupări o largă gamă de problem: administrative pentru sportivi, altele pentru public (prevenirea accidentelor,

sănătate, recompense financiare, transport, cazare, difuzarea competițiilor etc.). Aceştia au un mare rol în favorizarea manifestării şi difuzării valorilor ce se nasc în întrecerea sportivă. Însăşi ambianţa atrăgătoare şi ospitalieră pentru consumatori constituie unul dintre obiectivele cele mai importante. Festivitățile organizate cu prilejul competițiilor au rol motivant pentru numeroşi tineri potențiali performeri.

Implicarea şi trăirea sportului de către colportori, solicită o capacitate de "interpretare a unui rol", înţelegere profundă şi transmitere de mesaje competente, având ca suport o capacitate creativă, deosebită în evidențierea sensurilor competiției sportive pentru societate. Aceste competenţe şi roluri le oferă o funcție socială, educațional – organizatorică de mare importanță. Ea alimentează cu sensuri noi structurile culturale ale diferitelor societăți.

Aceste tipuri de atribuții prezentate (producător, consuamtor-contemplator, colportor), au menirea de a evidenția pe de o parte, complexitatea organizării sociale a sportului şi pe de altă parte, numeroasele similitudini existente între artă şi sport.

Este evident că sportul recepționat de un număr mare de oameni, ca o formă sui-generis de spectacol, se apropie de artă mai ales prin valorile promovate, iar prin acțiunea de creştere a capacității de performanță foloseşte ştiința şi intră în cuprinsul acesteia.

5.7.Clasificarea sporturilor

În literatura de specialitate, diverşi autori au consemnat de-a lungul timpului o serie de tipologii, în conformitate cu criterii dintre cele mai variate. În cele ce urmează, prezentăm o trecere în revistă a celor mai reprezentative păreri, evidenţiind şi punctul nostru de vedere:

• din punct de vedere pedagogic şi psihologic (M. Baquet, 1948 – citat de M. Epuran)	-jocurile copiilor sau jocuri şcolare; -sporturi colective; -sporturi individuale; -sporturi de luptă.
• după consumul energetic fizic şi psihic (Chappuis, 1964 - citat de M. Epuran)	-sporturi care necesită un mare consum energetic şi o mare concentrare nervoasă; -sporturi care necesită consum mic energetic şi o mare concentrare nervoasă; -sporturi care necesită un mare consum energetic şi o redusă concentrare nervoasă; -sporturi cu consum energetic mic şi o concentrare nervoasă redusă.

• în funcție de limitele pe care sportivul trebuie să le depășească în concurs (Hubbard A, 1965 – citat de M. Epuran)	-sporturi în care se depășește spațiul, timpul etc; sporturi în care se depășește adversarul.
• în funcție de finalitățile urmărite în activitatea pedagogică (Chappuis, 1964 – citat de M. Epuran, 2001)	-stăpânirea mediului; -stăpânirea corpului; -îmbunătățirea calităților fizice și a raporturilor cu ceilalți.
• după tipul de solicitare și de stress (Cratty, 1973 – citat de M. Epuran, 2001)	-sporturi care solicită coordonarea achi-mână și stabilitatea proceselor psihice; -sporturi care solicită expresia artistică; -sporturi cu mobilizare totală a energiei; -sporturi ce presupun anticiparea mișcărilor adversarilor.
• după numărul de competitori (M. Epuran, 1992)	-sporturi individuale (solitare, cu participare succesivă, în paralel, opozive); -sporturi în cuplu (cu acțiuni cooordonate, cooperant simultane și contraechipă).
• după obiective	-sport de performanță; -sport pentru toți; -sport adaptat.
• după calitățile motrice implicate	-sporturi care solicită prioritar viteza, rezistența, capacitățile coordinative, forța etc;
• după structură	-sporturi ciclice; -sporturi aciclice; -sporuri combinate. -sporturi cu monostructură; -sporturi cu polistructură; -complexe de exerciții (Matveev)
• după ponderea factorilor care determină performanța	-sporturi bazate pe componentă biologică; -sporturi bazate pe componentă tehnologică.
• după acțiunea tactică din competiții (D. Harre)	-sporturi individuale (cu incomodarea sau influențarea adversarului); -sporturi în doi (cu incomodarea sau influențarea adversarului); sporturi pe echipe (cu incomodarea sau influențarea adversarului);

• după contactul între competitori	-sporturi cu contact direct; sporturi fără contact direct.
• în funcţie de direcţiile de acţiune a tacticii (J. Weineck)	-sporturi bazate pe procedee tehnice cu parametrii spaţiali şi dinamici; -sporturi bazate pe caracteristicile temporale şi dinamice ale actelor şi acţiunilor motrice; -sporturi bazate pe variabilitatea acţiunilor şi procedeelor de rezolvare a problemelor tactice.
• în funcţie de caracteristicile efortului	-sporturi anaerobe; -sporturi aerobe; -sporturi mixte.
• după caracteristicile prioritare ale solicitării	-sporturi cu solicitare preponderent: ▪ neuropsihică, neuromusculară; ▪ cardiorespiratorie, neuromusculară, metabolică; ▪ neuromusculară, endocrinometabolică, cardiorespiratorie.
• după condiţiile de desfăşurare	-sporturi în diverse medii (sol, apă, aer,); -sporturi desfăşurate la altitudine; -sporturi de sezon.
• după criteriul de evaluare a performanţei în competiţie (P. de Hillerin)	-sporturi cu limitare spaţială şi condiţii de mediu standardizate; -sporturi cu limitare spaţială standardizată sau nestandardizată şi condiţii de mediu nereproductibile; -sporturi cu performanţă măsurabilă direct, ca mărime fizică; -sporturi cu performanţă măsurabilă fizic direct, dar cu criterii arbitrare de precizare a condiţiilor de concurs; -sporturi cu performanţe evaluate de către arbitrii prin notare; -sporturi individuale "de luptă" în care criteriul performanţei conduce la maximizarea realizărilor tehnico-tactice proprii; -sporturi de echipă cu maximizarea realizărilor tehnico-tactice măsurabile prin puncte, ale echipei proprii.

• după factorul care induce incertitudinea în situațiile competiționale (P.Parlebas)	-mediu, partener, adversar; -fără incertitudine.
• după gradul de risc	-sporturi cu risc calculat; -sporturi extreme.
• după compararea performanțelor	-sporturi cu comparare directă a performanțelor, în care sportivii iau startul simultan; -sporturi cu comparare indirectă, în care sportivii iau startul succesiv.
• în funcție de modul de apreciere a performanței (Goirand, Metzler 1986)	-sporturi în care practicanții realizează o performanță prin căutarea de a "face mai mult" sau a "face mai puțin" decât ceilalți; -sporturi în care participanții nu realizează performanțe dar produc forme corporale prin care caută să producă plăcere și încântare; -sporturi în care participanții nu realizează întotdeauna performanțe deoarece ei acționează pentru a stăpâni un raport uman, acțiune și reacțiune, în impunerea unuia (unora) asupra celuilalt.
• în funcție de includere în programul J.O	-sporturi olimpice; -sporturi neolimpice

BIBLIOGRAFIE

BOUET,M., *Signification du sport*. Ed. Universite, Paris, 1968.

DRAGNEA,A., MATE,S., *Tendințe manifeste în sportul contemporan și unele idei strategice de dezvoltare a acestuia*. Conferința Internațională "Probleme actuale ale educației fizice și sportului în pragul celui de-al treilea mileniu", Craiova, 1999.

Dictionary Of Sport Science, 1987.

EPURAN,M., *Știința și sportul*. În: Revista Știința Sportului, nr. 1/1995.

Enciclopedia Universalis, Ed. A Paris, France, 1990.

FAURE,J., *Sport, cultures et classes sociales*, Nantes, 1987.

FIREA,E., *Abordarea sportului din perspectivă axiologică*. În: Revista Știința Sportului, nr. 6/1997.

Le petit Larousse, Nouvelle, Paris, 1994.

HAGELE,W., *Lumea sportului – Problema definirii conceptului de sport.* În: Sportul de performanță nr. 330-331, C.C.P.S. București, 1992.
KATAOKA,A., *Relation of sport humanis.* FISU/CESU Conference Fukuoka, 1995.
PARLEBAS,P., *Spațiu, sport și comportamente motrice.* În: Sportul la copii și juniori, vol.XXII, CNEFS, București, 1974.
SOLL,W., *Sportul – definirea noțiunii și descrierea caracteristicilor lui prin aspectele pedagogice.* În: Sportul de performanță nr. 330-331, *C.C.P.S. București, 1992.*

Verificați-vă cunoștințele!

- Definiți conceptul de sport.
- Prezentați notele comune și diferențiale existente între joc și sport.
- Analizați relația sport-competiție-performanță.
- Prezentați cele trei condiții care permit diferențierea joc-ritual-sport.
- Enumerați caracteristicile sportului.
- Prezentați principalele criterii de clasificare ale sportului.
- Evidențiați obiectivele și caracteristicile subsistemelor sportului.

Capitolul 6. IDEALUL ȘI FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

6.1. Idealul educației fizice și sportului

Idealul educației fizice și sportului reprezintă proiecția solicitată de societate pentru aceste activități în viitorul apropiat și îndepărtat, privind contribuția la determinarea modului de viață prefigurat, sistemul de priorități propus,. sau ce anume este realmente important pentru individ într-o lume complexă, contradictorie, rareori confortabilă și întotdeauna stimulativă.

Idealul educației fizice și sportului în societate nu poate decurge decât din idealul social general și din idealul educațional integrat celui general.

Putem defini idealul educației fizice ca **finalitate de maximă generalitate**. Finalitățile în ansamblul lor, îmbracă forma idealului, ca **model prospectiv formulat în condițiile sociale ale unei etape istorice.** În fiecare societate apar idealuri noi care fac echilibrul între aspirațiile individului și nevoile sociale. "Prin idealul educativ se proiectează și se anticipează nevoile sociale obiective ale societății ă...ș, precum și posibilitățile pe care le poate oferi acțiunea educațională" (I.Nicola, 1996).

Idealul educației fizice este o imagine model, o expresie a perfecțiunii umane; el desemnează "**cum trebuie să arate**", dar mai ales "**ce trebuie să știe să facă subiectul**", educat fizic și motric, capabil să se integreze cu succes în societate.

Legea învățământului din 1995 confirmă "importanța idealului general educațional întemeiat pe tradițiile umaniste, pe valorile democrației și pe aspirațiile sociale".

Idealul educației fizice și sportului poate fi formulat și din perspectiva modelelor culturale afirmate la scară socială (prezentate de S. Cristea, 1998):

- idealul umanismului clasic – personalitate armonioasă din punct de vedere fizic și psihic;
- idealul epocii moderne – personalitate civică, angajată social prin valori democratice;
- idealul epocii post – moderne – personalitate deschisă, creativă, autonomă și responsabilă.

Zeigler (1982) afirmă că a contura idealul înseamnă a analiza pas cu pas următoarele aspecte (adaptate de noi):

- identificarea valorilor relevante proprii educației fizice și sportului;
- plasarea valorilor educației fizice și sportului într-o ordine ierarhică;
- relaționarea valorilor personale cu cele generale, culturale, într-o perspectivă mai largă;

- analiza propriilor aptitudini, capacităţi fizice şi motrice;
- alegerea unui scop definitoriu care să dea maximum de energie, existenţei noastre.

Dorinţa de a influenţa într-o manieră pozitivă calitatea vieţii prin formularea idealului educaţiei fizice şi sportului, implică în primul rând formularea criteriilor de stabilire a obiectivelor, apoi factorii favorizanţi pentru efectul dorit, căile (modalităţile) de abordare, modul în care se pot schimba în timp elementele de progres şi bineînţeles, direcţia spre care ne îndreptăm. Această sarcină de mare dificultate va implica stabilirea prin consens a următoarelor elemente:

- Nivelul optim al capacităţii motrice prognosticat.
- Stabilirea unui program rezonabil de educaţie fizică şi sport şi nivelul acestuia.
- Activităţile fizice de dezvoltare necesare în paralel cu activităţile de timp liber.
- Atitudinile ce trebuie promovate în legătură cu menţinerea sănătăţii şi problemele ecologice.
- Experienţele sportive recomandabile pentru majoritatea subiecţilor.

Toate aceste puncte nodale în strategia care priveşte activităţile de educaţie fizică şi sport sunt influenţate în mod direct sau indirect de mai mulţi factori:

- valorile şi normele stabile pe care societatea în general şi fiecare individ le-au apreciat de-a lungul timpului şi în care aceştia s-au regăsit (de exemplu conceptul de "om frumos şi bun" din Grecia antică);
- influenţele politice în planul educaţional care au determinat o abordare progresistă sau tradiţionalistă cu efecte asupra educaţiei fizice şi sportului;
- caracteristicile economice şi civilizaţiile industriale şi post - industriale care au condus la schimbări ale idealului educaţional în sensul că acesta a fost orientat din planul abilităţilor fizice, în planul psihomotric sau al "fitness-ului mental";
- influenţele naţionaliste şi religioase. Primele conduc la o valorizare adecvată a activităţilor de educaţie fizică şi sport, ca mijloace eficiente pentru creşterea vigorii şi sănătăţii unei populaţii (vezi cazul unor puteri asiatice sau europene). În ceea ce priveşte convingerile religioase, creştinismul promovează omul ca valoare individuală şi convingerea că potenţialul activităţilor motrice - educaţia fizică şi sportul - poate reprezenta o forţă spirituală în viaţa acestuia.

Luând în considerare toţi aceşti factori, putem stabili ca **elemente de referinţă ale idealului educaţiei fizice** (care de altfel sunt considerate şi

componente de bază ale modelului de educaţie fizică pentru fiecare subsistem al acesteia), următoarele:

- **dezvoltarea fizică armonioasă concretizată în indicii morfologici;**
- **aptitudinile (calităţile) motrice de bază;**
- **deprinderile şi priceperile motrice de bază, utilitar-aplicative şi specifice unor probe şi ramuri de sport;**
- **cunoştinţe şi abilităţi privind practicarea independentă a exerciţiilor fizice;**
- **calităţi, trăsături morale, intelectuale şi estetice;**
- **capacitatea de integrare socială şi recunoaştere a valorilor generate de activităţile motrice.**

Fără dubiu, există unele forţe şi influenţe care par să ameninţe domeniul educaţiei fizice şi sportului, mai ales prin neînţelegerea sa, datorată lipsei de informare şi situării în afara modernităţii. O parte din tradiţiile noastre, miturile care ne-au populat imaginaţia, valorile culturii fizice în general, vor trebui să facă faţă unor încercări de subordonare faţă de alte domenii care doresc "să intre în piesă" şi să o monteze într-o "manieră regizorală proprie". Iată de ce este extrem de util să ne consolidăm profesional, să dăm substanţă ştiinţei domeniului nostru pentru a-i fi recunoscut statutul în cadrul celorlalte ştiinţe. Moştenirea pe care o transmitem generaţiilor viitoare este cu mult mai bogată decât cea din vremea lui Pericle sau a lui Voltaire, ceea ce ne conferă o poziţie privilegiată în perspectiva timpului. Acest fapt nu ne scuteşte însă de eforturi continue pentru îmbogăţirea acestui patrimoniu în paralel cu promovarea experienţelor pozitive în rândul tuturor categoriilor de populaţie.

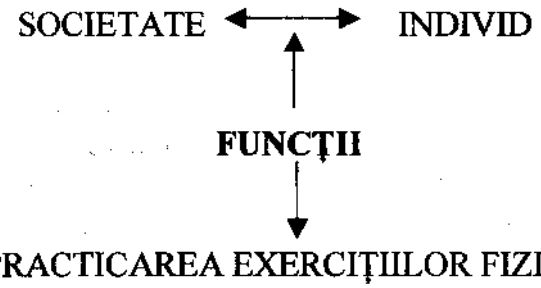
6.2. Funcţiile educaţiei fizice şi sportului

Problematica funcţiilor educaţiei fizice şi sportului este consemnată în lucrări ale autorilor I. Siclovan, E. Firea, Gh. Cârstea, Gh. Mitra, A. Mogoş, Novikov, Matveev, M. Bouet, M. Dufrenne etc., fiecare dintre aceştia evidenţiind sarcinile formative ale acestor activităţi care operează în cadrul sistemului de educaţie fizică şi sport.

Conceptul de funcţie nu a fost definit decât la sfârşitul secolului XIX, mai întâi în matematică, apoi în biologie şi mai târziu în ştiinţele sociale. Astfel, el reprezintă "o corespondenţă între două clase de fenomene, un ansamblu coordonat de operaţii efectuate în vederea atingerii unor obiective".[1] Funcţia reprezintă esenţa unei activităţi, o realitate ce caracterizează măsura în care aceasta este orientată în vederea atingerii scopului. Particularizând, funcţiile

[1] *Encyclopaedia Universalis*, Editeur a Paris, France, 1990

educației fizice și sportului realizează o **corespondență între practicarea exercițiilor fizice** în diverse forme și **efectul (impactul) acestora în ansamblul vieții sociale**.



Analiza funcțională a unui sistem, de orice natură ar fi acesta, permite examinarea raporturilor între părțile componente ale acestuia, între fiecare parte și întreg și a rolului pe care acest sistem îl joacă în ansamblul societății. Punctul de plecare al oricărei activități, inclusiv al educației fizice, îl constituie o necesitate, întregul sistem organizându-se în vederea realizării acelei necesități.

Din perspectiva sistemică, necesitatea trebuie privită ca o cerință funcțională care face ca sistemul (organismul uman) să fie viabil, să se dezvolte, să se regleze etc. Prin **funcție** înțelegem **o anumită activitate, "acțiune, comportament, semnificative pentru un anumit sistem, în sensul satisfacerii cerințelor funcționale ale acestuia"**(C.Zamfir, 1972). Funcțiile activităților motrice satisfac cerințele esențiale, fundamentale care asigură existența sistemului (M.Epuran, V.Epuran, 1974).

A. Racliffe Brown afirmă că "funcția unei activități constă în rolul pe care ea îl joacă în viața socială ca un întreg, și deci în contribuția pe care ea o are la menținerea continuității structurale a sistemului social". Criteriile după care recunoaștem o funcție sunt acelea care privesc **producerea anumitor efecte** cu ajutorul unor mijloace operante în plan social, în acord cu cerințele individuale sau ale societății; funcțiilor le corespund o serie de reprezentări și de valori explicite sau implicite.

După I. Șiclovan (1979), "**prin funcțiile educației fizice și sportului se înțeleg acele destinații (roluri, influențe) ale activităților în cauză, care au caracter constant, răspunzând unor nevoi ale dezvoltării și vieții omului**. Aceste funcții derivă din ideal și se subordonează acestuia.

În ansamblul funcțiilor educației fizice și sportului, unele dintre acestea sunt caracteristice numai acestor două activități, în sensul că lor le revine în primul rând satisfacerea nevoilor sociale respective, iar altele au caracter asociat, prin aceasta înțelegând că funcțiile în cauză nu sunt asigurate numai prin practicarea exercițiilor fizice, ci și prin alte activități sociale".

Privite din perspectiva temporală, E. Firea clasifică funcțiile în: *funcții curente și de perspectivă*. Cu alte cuvinte, se poate spune că educația fizică exercită o serie de influențe curente asupra organismului copilului (de exemplu, stimularea creșterii și dezvoltării fizice în perioada de formare a acestuia) și alte influențe pe termen lung (de exemplu, crearea obișnuinței și a capacității de practicare sistematică a exercițiilor fizice în timpul liber).

Gh. Mitra și A. Mogoș (1980) nu enunță funcțiile în mod explicit, ci vorbesc despre "obiective cu funcții fiziologice, obiective cu funcții instructiv-educative și obiective cu funcții sociale".

I. Șiclovan enunță următoarele funcții, clasificate în 2 categorii:

1. Funcții specifice:
- funcția de perfecționare a dezvoltării fizice armonioase;
- funcția de perfecționare a capacității motrice.

2. Funcții asociate:
- funcția igienică;
- funcția educativă;
- funcția recreativă;
- funcția de emulație.

M. Dufrenne împarte funcțiile în două grupe: *manifeste* (nevoia de exercițiu, dezvoltarea calităților morale, ameliorarea potențialului militar, reducerea diferențelor de clasă socială etc.) și *latente* (crearea satisfacțiilor compensatoare, crearea de locuri de muncă, a unei publicități rentabile etc.).

J. Dumazedier distinge: *funcția sportului ca profesie*, *funcția educativă* și *funcția de loisir* (compusă din relaxare, divertisment și dezvoltare).

M. Bouet distinge următoarele funcții, roluri și aplicații ale sportului: *funcția de depășire, agonistă, hedonică, igienică, a relațiilor interpersonale, de loisir, estetică și de spectacol, rolul ludic, educativ, militar și de pregătire pentru profesie*. Autorul citat semnalează și rolul terapeutic (pentru subiecții cu deficiențe), readaptativ (pentru inadaptații social și delincvenți), precum și rolul în cercetarea științifică a fenomenului sportiv. De asemenea, sunt menționate aplicațiile politice, socio-economice ale sportului.

V.Epuran și M. Epuran (1974) formulează trei direcții principale în care se manifestă funcționalitatea educației fizice și sportului:

1. *funcția axiologică*, de dezvoltare fizică și mentală a omului, exprimată în dezvoltarea fizică armonioasă, starea de sănătate și dezvoltare psiho-motrică;
2. *funcția conativă*, de satisfacere a tendințelor acționale, a trebuinței de mișcare (de care sunt legate și alte tendințe și trebuințe de ordin psihic);

3. *funcția integrativă socială*, ca funcție de sinteză (afirmare personală, afiliere, comunicare, securitate, emulație).

Așa cum evidențiam și în capitolele anterioare, omul reprezintă un sistem unic complex care impune o abordare holistică în analiza lui și a influențelor exercitate de educația fizică și de sport asupra sa. Astfel, fără a renunța la direcțiile anterior menționate, propunem formularea unor funcții care depășesc dualismul fizic - psihic și în consecință, care corespund mai bine idealului educației fizice și sportului.

În opinia noastră, funcțiile propuse au o importanță egală, contribuind în aceeași măsură la realizarea obiectivelor educației fizice și sportului și în consecință nu vor fi prezentate ierarhic. În tabelul nr.1 evidențiem aspectele comune ale educației fizice și sportului în ceea ce privește funcțiile îndeplinite, precum și aspectele particulare implicate în fiecare tip de activitate. Aceste funcții îmbracă forme specifice și au importanță diferită în funcție de subsistemele în care acestea se manifestă.

6.2.1. Funcția de optimizare a potențialului biologic

Această funcție reprezintă punctul de plecare al influențelor exercitate prin exerciții fizice asupra organismului uman. Omul este (în primul rând) o ființă biologică ale cărei componente structural - funcționale (sferă somatică, marile funcții, rezerve energetice, resurse psihice etc.) sunt în mod general și specific influențate prin educație fizică și sport. Un bun potențial biologic condiționează și o stare optimă de sănătate, întreținută permanent prin practicarea exercițiilor fizice.

R. Manno, evidențiind rolul activității motrice în dezvoltarea omului, subliniază ideea că motricitatea, în special în primii ani ai vieții, este un mijloc principal de cunoaștere a mediului, prin asigurarea contactului cu lumea exterioară. Astfel, în decursul filogenezei și al ontogenezei, dezvoltarea organică, specializarea funcțională sunt strict dependente de posibilitățile de mișcare ale subiectului. Conștiința corporală și capacitatea de orientare spațio-temporală se conturează pe baza capacității de evaluare a distanțelor, a dimensiunilor temporale, vitezei de deplasare a segmentelor, toate acestea mediind permanente restructurări morfologice și funcționale.

Funcțiile educației fizice și sportului (trunchi comun)	**Funcțiile educației fizice**	**Funcțiile sportului**
În **plan biologic și sanogenezic**	Funcția de optimizare a potențialului biologic și de îmbunătățire a stării de sănătate	Funcția de maximizare a potențialului biologic, conform cerințelor ramurii de sport și de reducere a efectelor efortului unilateral sau excesiv
În **planul capacității de mișcare**	Funcția de dezvoltare psihomotrică și de perfecționare a capacității motrice	Funcția de dezvoltare a capacității de performanță
În **plan psiho-social**	Funcția de dezvoltare a calităților intelectuale, morale, volitive Funcția de socializare	Funcția de conturare (perfecționare) a profilului psihic specific unei probe, ramuri de sport, funcția agonistică, funcția de excelență
În **plan cultural**	Funcția de transmitere a valorilor spirituale, materiale, de reflectare a activităților de practicare a exercițiilor fizice ca acte culturale, funcția de dezvoltare a calităților estetice (corporale și de mișcare).	Funcția de transmitere a tradițiilor, "ritualurilor", a valorilor morale (fair-play), funcția de valorizare a rezultatelor științei domeniului, funcția de spectacol a ramurilor de sport (aflate la granița cu arta), funcția de simbol a idealului sportiv olimpic
În **plan economic și recreativ**	Funcția de ameliorare a randamentului profesional, a randamentului școlar, funcția de petrecere în mod organizat, plăcut, a timpului liber; funcția de susținere a integrării profesionale	Funcții legate următoarele aspecte: domeniu de investiții, crearea de locuri de muncă, dezvoltarea unei "industrii a sportului"-tehnologie, echipamente

Tabel nr.1. Funcțiile educației fizice și sportului

O solicitare adecvată din punct de vedere calitativ și cantitativ, atât în educația fizică cât și în antrenamentul sportiv, conduce la modificări morfologice și funcționale relevante, cum ar fi: tonificarea musculaturii cardiace și respiratorii, creșterea volumului sistolic și a volumului respirator, scăderea frecvenței cardiace în repaus și efort, atitudine corporală corectă, îmbunătățirea calității proceselor de reglare neuromusculară. De asemenea, Kiphard (1973) demonstrează că practicarea exercițiilor fizice în procese bine dirijate, conduce la creșterea capacității funcționale a neuronilor din ariile motorii corticale, iar la copilul mic, conduce la îmbogățirea ramificațiilor sinaptice din structurile nervoase centrale.

Activitățile de educație fizică și sport constituie un stimul direct, aproape exclusiv al dezvoltării morfo-funcționale, iar absența acestora poate conduce la adaptări de tip involutiv, ale căror dimensiuni sunt greu de anticipat.

J. Weineck (1992) afirmă că talia și capacitatea funcțională a organelor importante pentru performanța fizică depind în proporție de 60-70% de factorii genetici și 30-40% de calitatea și cantitatea solicitărilor specifice. În consecință, numai o solicitare musculară adecvată permite să se ajungă la o evoluție completă a posibilităților de dezvoltare genetică a copilului sau adolescentului. Organele reacționează la lipsa de stimulare motrică nu numai printr-o diminuare a capacității lor de performanță, ci și printr-o mare sensibilitate la boală și scăderea posibilităților de compensare. Statisticile au demonstrat o creștere a deficiențelor posturale și a deformărilor posturale pe timpul școlarității copiilor, fenomen datorat și numărului insuficient de lecții de educație fizică pe săptămână. De asemenea, factorul obezitate este un factor de risc în ceea ce privește modificările degenerative ale vaselor sangvine, chiar și la copii, fenomen amplificat în ultimii ani – un copil din cinci este obez!

Educația fizică școlară și sportul școlar trebuie să aibă o contribuție mai mare în compensarea lipsei de activitate fizică a copilului și a efectelor acesteia. Ele oferă informațiile relevante privind rolul benefic al exercițiilor fizice asupra organismului, propunând forme de organizare atractive în regimul zilei de școală (altele decât lecția), creând motivația pentru practica sportului în afara școlii, în cooperare cu federațiile sportive și, nu în ultimul rând, cu părinții.

6.2.2. Funcția de perfecționare a capacității motrice

Motricitatea reprezintă elementul central pentru temele care vizează conținutul instructiv al oricărei programe de educație fizică.

Această activitate contribuie esențial la dezvoltarea motrică, influențând conduita în general, în procesul de integrare a subiectului în mediu. Astfel, ereditatea combinată cu condițiile specifice de mediu (oportunități de exersare,

încurajare, condiții optime de instruire) și cu particularitățile biomecanice – funcționale ale acțiunii motrice, determină **măsura în care se însușesc (perfecționează) deprinderile motrice sau se îmbunătățește nivelul capacității motrice în general, asigurându-se și un bun nivel al condiției fizice.** Capacitatea de mișcare include deci o gamă variată de deprinderi și priceperi motrice și un bun nivel al condiției fizice.

Deprinderile motrice sunt consolidate și rafinate până la punctul în care subiectul operează cu ele cu ușurință, în mod eficient, în orice condiții ambientale.

În adolescență și tinerețe deprinderile de mișcare sunt aplicate ca deprinderi utilitare și specifice ramurilor de sport, dansului, activităților recreative (Gallahue, 1993). Importantă este însușirea corectă (în special în primii ani ai copilăriei) a deprinderilor de locomoție, manipulare și stabilitate – echilibru, ca elemente-pivot ale comportamentului motric de mai târziu.

Nivelul fitness-ului condiționează ansamblul abilităților și motivația subiectului de a se "desfășura" liber, în orice tip de activitate, posibilitatea de a realiza zilnic sarcini motrice variate fără a resimți oboseala, posesia unor ample rezerve energetice pentru scopuri recreative sau pentru nevoi neprevăzute. Toate acestea constituie în același timp note definitorii pentru starea de bine fizic, motric, psihic pe care o implică fitness-ul. Forța musculară, rezistența cardiovasculară, rezistența musculară, mobilitatea articulară și compoziția corporală sunt componente ale capacității de mișcare, condiționate în mod special de starea de sănătate. Echilibrul, coordonarea segmentară, agilitatea, viteza, puterea musculară sunt componente ale capacității de mișcare aflate în relații de condiționare cu eficiența mișcării (deprinderile performante). Cele două tipuri de componente se potențează reciproc, favorizând o integrare superioară a subiectului pe toate planurile.

Se vorbește astfel despre o **capacitate motrică generală** care cuprinde calități motrice de bază și deprinderi motrice de bază, specifică educației fizice și **o capacitate motrică specifică,** care include calități motrice și deprinderi motrice specifice ramurilor de sport. Diferențele dintre aceste două profiluri de mișcare nu sunt neglijabile, în primul caz subiectul dobândind competențe largi în toate tipurile de acțiuni motrice, în vreme ce în antrenamentul sportiv acesta își însușește un sistem specializat de structuri motrice, constituite potrivit regulamentelor fiecărei ramuri sau probe sportive. Dacă în educația fizică se urmărește o **practică optimală**, în antrenamentul sportiv, scopul îl reprezintă **practica maximală** care conduce la obținerea rezultatelor – record în condițiile dificile ale competiției. În antrenamentul sportiv, perfecționarea capacității de mișcare este condiționată de un conținut complex de mijloace care se adresează pregătirii tehnico-tactice (în special), pregătirii fizice, psihologice, artistice și

pregătirii biologice pentru concurs. Această capacitate presupune mișcări economice și eficace, mișcări expresive sau ingenioase. Astfel, în sporturile de precizie și expresie, tehnica trebuie să se caracterizeze prin acurateţe, în timp ce în jocurile sportive de exemplu, aceasta conduce la rezolvarea creativă a situațiilor tactice complexe.

Prin funcția de perfecționare a capacității motrice, educația fizică și sportul presupun **învățarea mișcărilor,** precum și **învățarea prin mișcare** (prin stimularea structurilor perceptiv - motorii, cognitive, a imaginii de sine și a socializării).

6.2.3. Funcția psiho-socială

Educația fizică și sportul contribuie la procesul de transformare a copilului în adult și la integrarea acestuia în societate. Prin faptul că îl capacitează atât cu **competențe de ordin motric,** cât și **biologic, funcțional, psihic, moral,** cele două activități au devenit indipensabile în procesul de dezvoltare armonioasă a personalității umane.

Odată cu contribuția pe care educația fizică și sportul o au la dezvoltarea capacității motrice, influențe importante sunt induse și pe planul dezvoltării cognitive și a celei afective.

Activitatea care are loc în cadrul educației fizice și sportului nu este exclusiv de natură motrică. Prin intermediul mișcării, inclusă într-o activitate planificată și organizată, se obțin modificări progresive în capacitatea subiecților de a analiza situații, de a rezolva probleme, de a lua decizii și de a acționa. Se stimulează astfel **activitatea intelectuală** (gândirea, atenția, memoria, imaginația, creativitatea), cea care este responsabilă de dobândirea de către subiecți a **cunoștințelor despre deprinderi** (cum ar trebui să se miște corpul), **despre activități** (în ce context se poate corpul mișca, care sunt regulile de desfășurare a acestor activități), **despre mișcare** (cum se poate corpul mișca), **despre fitness** (cum "funcționează" corpul uman) (D.Gallahue, 1993).

În același timp, influențele acestor două forme de activitate motrică se extind și în **domeniul afectiv**, unde se fac resimțite în mod deosebit asupra a patru categorii de comportamente afective: interese, motivații, atitudini, valori.

Influența practicării exercițiilor fizice asupra domeniului cognitiv și afectiv, nu poate fi analizată în afara contextului social în care se desfășoară educația fizică și sportul. Prin practicarea exercițiilor fizice se dezvoltă sentimentul de apartenență la un grup, se oferă ocazia valorizării ideilor și acțiunilor personale, se asigură recunoașterea valorii individului, se favorizează dezvoltarea capacității de apreciere și autoapreciere, elemente deosebit de

importante pentru structurarea imaginii de sine; se realizează acceptarea și promovarea unui comportament moral consistent exprimat în concepte, cum ar fi: fair-play, cooperare.

Dorința de afiliere la grup este citată adesea ca unul dintre principalele motive pentru care oamenii, în general, și copiii în special, participă la activități motrice, cu caracter recreativ sau competițional. În același timp, nevoia de apartenență la un grup, obligă individul la respectarea normelor de comportament, a valorilor pe care acesta le promovează, a atitudinii de acceptare a celuilalt. În acest fel se realizează procesul de socializare, deosebit de important pentru că are ca rezultat dobândirea de către individ a competenței sociale.

6.2.4. Funcția culturală

Domeniul educației fizice și sportului definește un **univers al creațiilor umane de natură morală, estetică, intelectuală** etc., ce își găsesc locul cuvenit în ansamblul general al valorilor. Ca acte de creație valorică, deci ca act de cultură, educația fizică și sportul reprezintă factori educaționali care marchează existența individului la un moment dat sau în mod continuu, pe tot parcursul ontogenezei.

Reflectarea activității de practicare a exercițiilor fizice ca act cultural înseamnă o nouă semnificație a corpului uman, o percepție nouă a necesității angajării subiectului în acest tip de activitate, o îmbinare armonioasă a culturii spiritului și acțiunii propriu-zise. Funcția culturală marchează transformarea "corpului – obiect" în "corpul – subiect" care simte, percepe, analizează, compară, decide, într-o experiență de mișcare care interferează cu creația, în ultimă instanță. Prin educație fizică și sport individul se poate exprima cine este, ce simte și viziunea sa asupra vieții; se poate astfel identifica cu sine și cu ceilalți.

I. Bâtlan (1996) afirmă că se poate vorbi despre valorile sportive ca tip distinct, diferit de valorile morale sau estetice. Printre acestea, enumerăm: fair - play-ul, vitalitatea, autodepășirea, angajarea totală etc. Aceste valori se manifestă într-un context specific, în competiții, în cadrul unor raporturi interumane de parteneriat sau de rivalitate.

În percepția noastră există în sport valori estetice care privesc calitățile și canoanele estetice proprii acestui tip de activitate. O săritură în înălțime, o pasă spectaculoasă, o piruetă etc., sunt exemple ale unei frumuseți care se asociază perfecțiunii tehnice, eficacității în competiție sau căutării performanței. Este vorba deci de o **estetică funcțională.** Pe de altă parte, sportul implică și alte

dimensiuni pe care le putem aprecia ca estetice, prin impresiile pe care le provoacă spectatorilor: frumosul, armonia, sublimul, eroismul etc.

Sportul este o lume a formelor și a mișcărilor care, în ciuda căutării rezultatului performant, poate fi obiect al conștiinței estetice; jucătorul de tenis resimte continuu precizia loviturii, schiorul - senzația alternării ritmice a mișcărilor și a completei libertăți, gimnasta resimte echilibrul expresiv al atitudinilor și armonia interioară a gesturilor. Frumuseții "trăită" kinestezic, tehnic, tactic, i se adaugă frumusețea plastică a corpului uman. În acest sens, Coubertin spunea: "sportul produce frumusețe pentru că angajează subiectul care este o sculptură vie", cu norme, forme și proporții perfecte dar și cu o capacitate superioară de adaptare. Sportivul nu dorește să pară frumos, perfect, ci chiar acțiunile pe care le realizează creează satisfacții estetice, emoționale, prin tensiunea, lupta, conflictul pe care le implică. Însăși dinamismul subiectului, cu nuanțele de accelerare și relaxare, excitație și acalmie, crează o dimensiune estetică aparte.

Funcția culturală se exprimă și prin momentele de sublim pe care le relevă marile spectacole sportive, de exemplu festivitățile de deschidere – închidere ale Jocurilor Olimpice, ce exprimă o intensitate emoțională greu de egalat. De asemenea, sublimul apare și ca atribut al naturii care "găzduiește" performanța sportivă (de exemplu, impresia spectaculară a escaladării munților Himalaya, zborul cu planorul etc.). Valorile estetice ale naturii sunt solidare acțiunii sportive și se exprimă prin intermediul acesteia (M. Bouet, 1968).

Educația fizică și sportul reprezintă surse de inspirație pentru creatorii de arte plastice, literatură, cinematografie, muzică. Să amintim sculpturile antichității, impregnate de plastica atletului, antologia de texte cu teme sportive ale lui Homer și Pindar, Imnul Olimpic al lui Richard Strauss sau numeroasele filme cu tematică sportivă.

În finalul considerațiilor noastre, putem aprecia că dezvoltarea culturii universale s-a realizat și prin îmbogățirea culturii fizice (specifică activităților de educație fizică și sport), care presupune un ansamblu de idei. convingeri, obiceiuri, instituții, discipline științifice, tehnologii, opere artistice etc. Toate aceste elemente creează legătura intrinsecă între sport și cultură, realizând un limbaj comun care unește diferitele arii geografice, sociale, religioase etc.

6.2.5. Funcția economică

În orice activitate socială, inclusiv în educație fizică și sport, se ridică problema eficienței activității derulate în contextul specific lor. Eficiența o putem aprecia prin prisma efectelor pe care aceste activități le au în plan

biologic, psiho-social, cultural, respectiv a raportului între "investiția" realizată și efectul obținut.

Cele două forme de activitate fizică pe care le analizăm, pot fi considerate ca aparținând ariei producției de **servicii**, în ipostaza acestora de furnizor al serviciului numit educație (fizice, prin mișcare). În aceste condiții se consideră, că în domeniul educației fizice și sportului se poate vorbi despre trei tipuri de "clienți":

- clienți primari - cei care beneficiază direct de efectele practicării exercițiilor fizice;
- clienți secundari - părinți, sponsori, administrații locale;
- clienți terțiari - societatea.

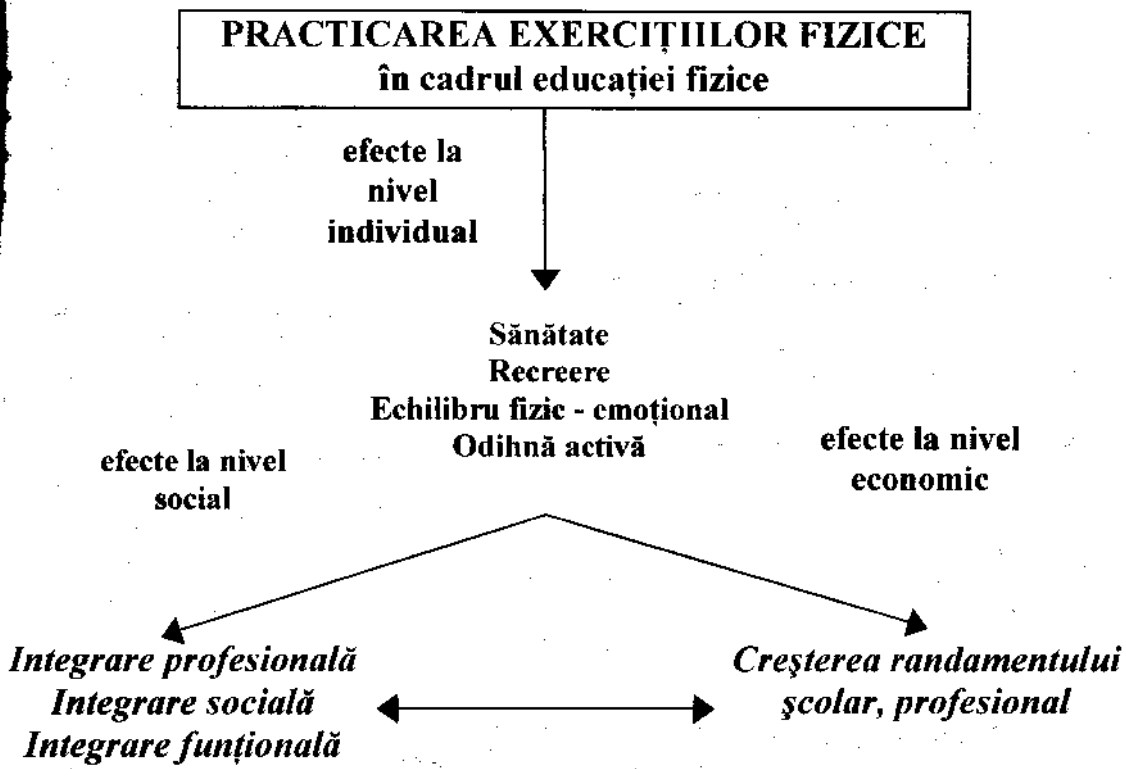
Activitățile educative și cheltuielile pe care le presupun, justifică aplicarea principiilor majore ale rationalității economice. Și în fața specialiștilor din domeniu se pune problema evitării risipei de timp, bani, competență. Desigur, cele două activități, educația fizică și sportul, vor avea, din punct de vedere economic, un impact comun asupra societății, dar și numeroase influențe specifice.

Practicarea exercițiilor fizice, prin funcția lor biologică, contribuie la menținerea și întărirea stării de sănătate. Acest lucru se repercutează favorabil, din punct de vedere economic, asupra bugetului fiecărei familii, dar și asupra societății, în general.

Educația fizică, prin obiectivele specifice pe care le are, contribuie la ameliorarea randamentului profesional, a randamentului școlar, și prin aceasta, susține integrarea profesională. (schema nr.6.1.)

Sportul, mai ales cel de performanță și înaltă performanță, reprezintă o importantă zonă de investiții și, de aceea, asupra lui se îndreaptă atenția economiștilor, managerilor, specialiștilor din domeniul financiar-contabil, dar și din turism și comerț. Sportul a devenit o importantă întreprindere economică, care gestionată corespunzător poate aduce beneficii importante la nivel microeconomic (club, oraș, regiune) și macroeconomic (întreaga economie a unei țări).

Prin faptul că sunt organizate periodic manifestări de mare anvergură, în sport se creează infrastructuri (de exemplu, în cazul J.O. de la Barcelona, au fost construite un aeroport și o stație de cale ferată); este stimulat turismul, local și internațional; sunt vehiculate importante resurse financiare, provenite din drepturi de televiziune, sponsorizări, taxe de intrare, licențe (publicitate), emisii de timbre, monezi etc. În același timp sunt mobilizate importante resurse umane din domeniul mass-mediei, pazei și securității etc.



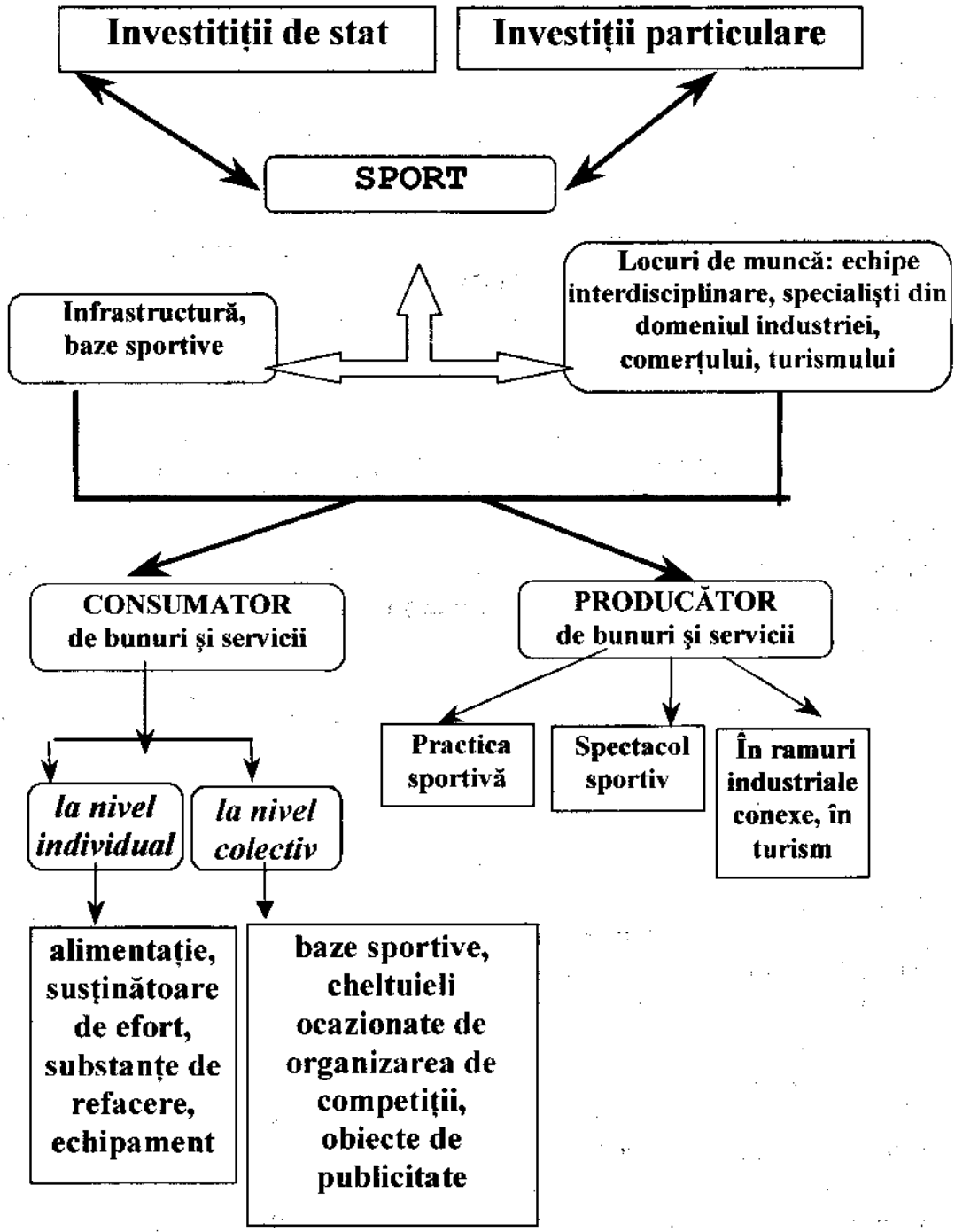
Schema nr.6.1. Impactul economic al educației fizice

Efectele economice ale sportului sunt apreciate a fi, din punct de vedere temporal, **imediate** (de genul celor citate anterior), şi **tardive** (bazele sportive, spațiile de cazare, centrele de presă construite cu diverse ocazii, pot fi ulterior valorificate).

Sportul este un domeniu extrem de atractiv pentru ştiințele aplicate. El poate oferi noi locuri de muncă, dat fiind că este un domeniu în care competența şi creativitatea pot duce la rezultante performante. Însăşi performanța sportivă este consecința unui efort de pregătire individual (al sportivului) asistat de o echipă interdisciplinară.

Nu numai serviciile sunt caracteristice sportului, ci şi un anumit tip de producție de bunuri materiale. **"Industria sportului"** este susținută şi în acelaşi timp stimulează producția de echipamente sportive, materiale şi instalații, aparatură electronică de măsurare, înregistrare, asistență medicală

În concluzie, se poate aprecia că sportul este, în acelaşi timp, **consumator** şi **producător de bunuri şi servicii**. Fiecărei ipostaze i se pot descrie mai multe dimensiuni. (schema nr.6.2).


Investiții de stat
Investiții particulare
SPORT
Infrastructură, baze sportive
Locuri de muncă: echipe interdisciplinare, specialiști din domeniul industriei, comerțului, turismului
CONSUMATOR de bunuri și servicii
PRODUCĂTOR de bunuri și servicii
la nivel individual
la nivel colectiv
Practica sportivă
Spectacol sportiv
În ramuri industriale conexe, în turism
alimentație, susținătoare de efort, substanțe de refacere, echipament
baze sportive, cheltuieli ocazionate de organizarea de competiții, obiecte de publicitate

Schema nr.6.2. Impactul economic al sportului

Verificați-vă cunoștințele!

- Definiți idealul educației fizice și sportului.
- Precizați care sunt elementele de referință ale idealului educației fizice
- Enumerați funcțiile educației fizice și sportului (după diferiți autori).
- Argumentați funcția de perfecționare a capacității motrice și funcția psihosocială a educației fizice și sportului.
- Evidențiați aspectele specifice funcției economice în cadrul educației fizice și sportului.

6.3. Idealul olimpic – expresie sintetică a funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului

Una dintre concepțiile cele mai impresionante din punctul de vedere al profundei înțelegeri a rolului pe care exercițiile fizice îl au în dezvoltarea personalității umane, a apărut la începutul secolului XX și a fost formulată și promovată de către Pierre de Coubertin. Olimpismul modern nu poate fi înțeles decât în contextul istoric al apariției și evoluției lui[2]. Pasionat pedagog, Coubertin era încredințat că schimbarea raporturilor sociale și tehnice ale civilizației începutului de secol XX, presupun un om nou, și în consecință, o nouă educație. **Idealul olimpic** (idealul acestei noi educații), inspirat de grecescul **"kalos kai aghatos"** (om frumos și bun), a fost promovat sub deviza creată de Coubertin: *Mens fervida in corpore lacertoso* ("Un spirit ardent într-un corp antrenat"), îndemnul, care parafrazând dictonul lui Juvenal, exprima **concepția despre modul în care exercițiile fizice pot contribui la dezvoltarea armonioasă a tinerilor**.

Recunoscând puternica influență a culturii elene asupra concepției sale, Coubertin susținea că Olimpismul modern, "era foarte olimpic în spirit și foarte modern în formă." El considera că prin Olimpismul modern, se renunța la scopurile religioase ale J.O. antice, fără să se modifice sensul lor spiritual. Comentând aceste afirmații, V.Bănciulescu susținea: "Coubertin căuta în Olimpism nu ce zăcea de 1500 de ani sub piatra funerară, ci spiritul, esența, principiile de la Olimpia."

Soluția propusă de el, pentru atingerea acestui ideal, a fost educația olimpică. "Olimpismul este o stare de spirit izvorâtă dintr-un dublu cult: pentru

[2] COUBERTIN, P., *Textes choisis* (tome I). CIO, Weidman, Zurich - Hildesheim - New York, 1986

efort și pentru euritmie." (P.Coubertin, 1918) Cele două atitudini ofereau ocazia manifestării *gustului pentru exces*, a dorinței de autodepășire prin intermediul performanței sportive de înalt nivel, și a *gustului măsurii*, a dorinței de atingere a armoniei între trup și spirit.

Prin Olimpism era preconizată "o educație sportivă generalizată, accesibilă tuturor, dominată de îndrăzneală virilă și spirit cavaleresc, amestecată cu manifestări estetice și literare; servind ca motor al vieții națiunii și cămin al vieții civice [...]" (P.Coubertin, 1918) Speranța lui Coubertin era aceea că Olimpismul putea constitui o alternativă pentru educația modernă. incluzând efortul fizic, și creația artistică, sub toate formele sale de manifestare. Acest punct de vedere îmbogățește concepția despre sport și practicarea acestuia, admițând natura lui artistică.

Olimpismul era, astfel, în viziunea lui P. Coubertin (1918), "religia energiei, cultul voinței intens dezvoltate prin practicarea sporturilor virile. sprijinindu-se pe igienă și civism și fiind înconjurat de artă și gândire."

Olimpismul a adus în domeniul sportului, la nivelul tuturor formelor de practicare, elementul de echilibru, de temperare, de destindere, de toleranță, dar și de educație estetică. J.O. trebuiau să constituie în concepția sa, o realizare exemplară a timpurilor moderne, a legăturilor inseparabile dintre sportul competițional și artă.

Pornind de la ideile de reformă pedagogică proprii lui Coubertin, și fără a uita inițiativele practice corespunzătoare, Olimpismului i se pot surprinde multiple expresii, organizate pe trei niveluri diferite: **nivelul istoric**, **nivelul filosofic** și **nivelul pedagogic**.

Olimpismul a preluat și aplicat în viață, la scară mondială, ideea revoluționară a englezului Thomas Arnold: **tânărul își dezvoltă singur propria personalitate cu ajutorul complexului de valori puse în acțiune prin practicarea sportului**. În formarea caracterului, un rol primordial îl joacă modul de apreciere realist, obiectiv a propriilor acțiuni și a acțiunilor altuia, în contextul întrecerilor care pretind curaj și prudență, încredere și îndoială, alternanța victoriei și înfrângerii.

Generoasele idei exprimate de filosofia olimpică au străbătut deceniile secolului XX, astfel că au izbutit să fie actuale, și astăzi, la sfârșit de mileniu, astfel încât putem vorbi despre ele la timpul prezent, admițându-se că Olimpismul este o formă de exprimare a unor idei filosofice, cunoscute sub denumirea de **antropologie filosofică a olimpismului.** Filosofia olimpică nu se adresează doar sportivilor de elită, ci tuturor iubitorilor de exerciții fizice; nu are în vedere o anumită perioadă a ontogenezei, ci întreaga viață; nu subliniază ideea de victorie, de competiție, ci promovează valorile participării, cooperării.

prieteniei între popoarele lumii. Este o filosofie care încorporează atitudinea morală a unui individ, și de aici, a întregii societăți. El nu poate aparține unei singure națiuni, sau unei singuri epoci, "nici una nu-și poate atribui monopolul exclusiv." Caracterul de filosofie universală este cel care face ca olimpismul să poată fi adoptat de toate națiunile lumii, indiferent de tradiție, cultură, poziție geografică, istorie.

Analizând spiritul olimpic ca și cadru de manifestare a capacității de performanță, A.Dragnea (1995) prezintă o interesantă asociație între originea sacră a spiritului olimpic și concepția lui Blaga despre complexul categorial abisal, care se distinge fundamental de categoriile receptivității sau ale lumii, ca obiect de cunoaștere imediată. "Dacă există bunăoară o categorie a spațialității și temporalității în lumea conștientă a receptivității noastre cognitive, vom admite că există undeva în inconștient și niște dublete orizontice ale lor, adică niște funcții care se exprimă prin viziuni spațiale și temporale de altă structură decât cele conștiente. Acele orizonturi inconștiente (spațial și temporal) se imprimă într-un fel tuturor plăsmuirilor noastre spirituale." (schema nr.6.3.)

Tot în acest fel spiritul de întrecere se constituie ca orizont al întrecerii reale exprimată în spațiu și timp, ce devine o oglindă a competiției reale în care se regăsesc dramaticele evenimente petrecute sau posibil să se petreacă în arene.

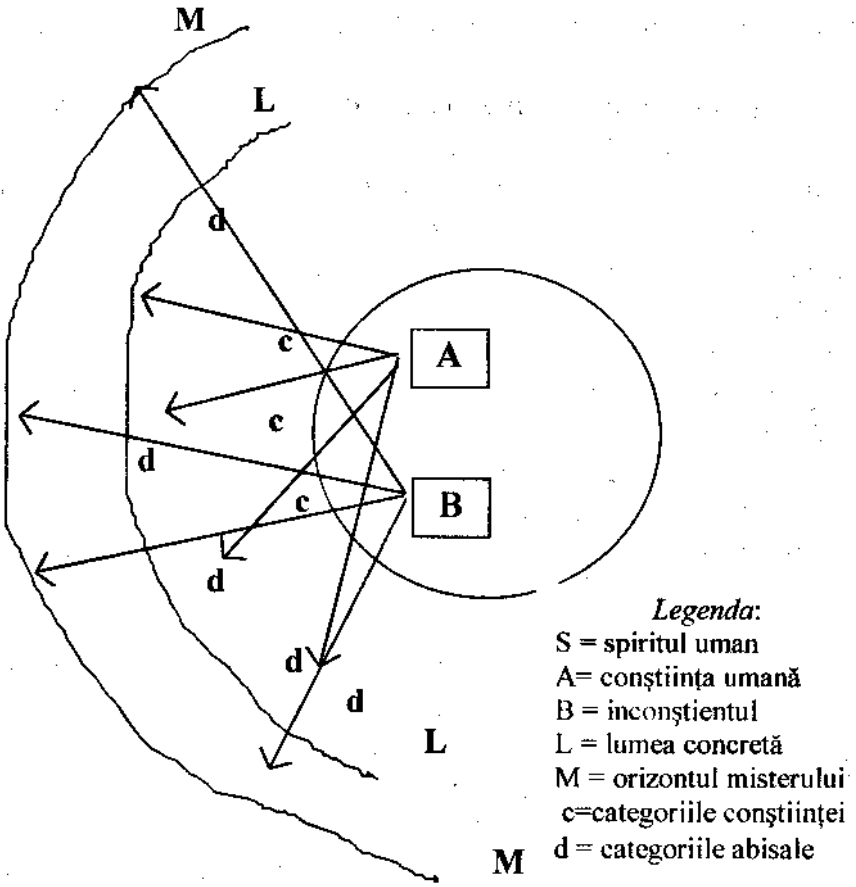
Spiritul olimpic revine ca un feed-back ce reglează conduita, părăsind orizonturile inconștiente în care a fost depozitat; devine funcțional contribuind la formarea unui nou mod de gândire și de influențare a relațiilor inter-umane.

Deviza olimpică, cea pe care Pierre de Coubertin, a preluat-o de la călugărul dominican Henri Didon, *Citius, Altius, Fortius*, dincolo de îndemnul de autodepășire umană, pe plan motric, include și îndemnul de perfecționare pe plan moral: *Citius* - rapid nu doar în alergare, ci și în spiritul, care trebuie să fie promt și vivace; *Altius* - mai înalt, nu doar în săritură, ci și în aspirațiile individului; *Fortius* - nu doar mai puternic pe terenul de sport, dar și în viață.

Deosebit de importantă pentru înțelegerea Olimpismului este înțelegerea simbolisticii pe care o promovează. Faptul că diferitele simboluri olimpice - steag, flacără, imn, jurământ - sunt purtătoare ale idealurilor de educație care transpar de-a lungul diferitelor epoci istorice, conferă Olimpismului caracterul de permanență universală, în timp și spațiu.

Valorile centrale ale Olimpismului, unanim acceptate sunt: **libertate, corectitudine, prietenie, pace**. Mesajul lui în lume, răspândit prin intermediul Mișcării Olimpice, sub forma ideii olimpice, constituie o permanentă invitație adresată omenirii, de căutare a idealului dezvoltării armonioase a personalității

umane, a perfecțiunii şi reuşitei, în condițiile respectului reciproc, a corectitudinii, a dreptății şi a egalității.



Schema nr.6.3. Complexul categorial abisal
(după L. Blaga, 1937, citat de A.Dragnea, 1995)

În calitate de artist, sportivul nu este doar un "obiect kinestezic", ci un purtător de valori spirituale cu adânci implicații morale. I.Bâtlan (1995), afirmând că "Olimpismul este o aplicare şi o nuanțare a valorilor spirituale înalte ale umanității în domeniul sportului", propune abordarea Olimpismului din trei puncte de vedere: ca *ansamblu sistemic, bine structurat de valori specifice*, ca *spațiu optim de manifestarea a valorilor,* ca şi *cadru favorabil ce generează apariție de noi valori.*

Olimpismul este important pentru educație fizică, sport, activități motrice în general, din mai multe puncte de vedere:

1. Promovează educația prin intermediul întrecerii sportive, stimulând în același timp aspirația către efort și către frumos.

2. Plasează sportul în cadrul estetic, oferit de artă.

3. Contribuie la dezvoltarea sportului sfârșitului de secol XX, prin eforturi constante în vederea lărgirii sferei de cuprindere a Mișcării Olimpice.

J.O., văzute ca festivaluri de celebrare a nobilelor idealuri promovate de Olimpism, reprezintă una dintre competițiile majore ale lumii sportive contemporane. Impactul lor asupra dezvoltării sportului și, în final asupra întregii societăți, nu a putut fi anticipat nici de Coubertin. Din nefericire, J.O. nu au putut scăpa de pericolele sportului contemporan: doping, supracomercializare, violență, gigantism. S-a spus adesea că ele nu ar mai reprezenta și nu ar mai putea sluji Olimpismul, în ciuda eforturilor care se depun de întreaga Mișcare Olimpică. Se poate afirma că sportul dispune de potențialul moral, etic, cultural care îl poate recomanda ca principal mijloc de promovare a Olimpismului. Dar, este capabil sportul contemporan să-și asume importanta sarcină educativă și spirituală promovată de olimpism? Imaginile oferite de realitate sunt contradictorii.

Se poate afirma că sportul constituie mijlocul, cadrul și metoda de promovare a Olimpismului, dacă acceptăm sensul primar al termenului "formă de educație prin intermediul întrecerii" sau dacă precizăm cărui eșalon din cadrul sportului ne adresăm.

În aceste condiții, se va putea înțelege mai bine faptul că, la ora actuală, nu sportul de performanță este calea educației olimpice, ci drumul rezultat din alăturarea sportului cu educația și cultura. Astăzi, mai mult ca niciodată, pentru promovarea Olimpismului, sportul nu mai este de ajuns. Puterile i-au fost sufocate de prea multele pericole care îl amenință. Poate că soluția de supraviețuire a statului sportului, în cadrul Olimpismului, ar fi apelarea la sintagma de "educație prin întrecere" pentru sport, în aceste condiții lărgindu-se posibilitățile de realizare a educației olimpice și la nivelul altor forme de practicare a exercițiilor fizice.

Verificați-vă cunoștințele!

- Evidențiați principalele trăsături ale filosofiei olimpice, precum și nivelurile de analiză ale olimpismului.
- Explicați importanța Olimpismului pentru educație fizică și sport.

6.4. Educația fizică și sportul - factori de sănătate

Sănătatea este considerată a fi o condiție umană cu dimensiuni de ordin fizic, social și psihologic, fiecare dimensiune caracterizându-se printr-un conținut cu un pol pozitiv și altul negativ. Se consideră că sănătatea este bucuria de viață, capacitatea de a face față solicitărilor, nu doar absența bolii, iar în antiteză, sănătatea este asociată cu morbiditatea și în ultimă instanță, cu mortalitatea prematură.

Condiția fizică este una dintre componentele care caracterizează starea de sănătate, fiind influențată în mod favorabil de activitățile motrice. Aceasta se caracterizează prin: capacitatea de a efectua cu vigoare activitățile zilnice; probabilitatea scăzută de apariție prematură a bolilor și complicațiilor puse în mod obișnuit pe seama lipsei de activitate motrică.

Efectele educației fizice și sportului asupra individului se concretizează într-o contribuție substanțială la dezvoltarea și menținerea capacităților funcționale, la păstrarea structurilor organismului și la limitarea deteriorării acestora, datorită vârstei și lipsei de stimulare. Ele se materializează în putere, forță și rezistență locală la nivelul mușchilor, agilitate, coordonare, echilibru, viteză, caracteristice unei bune motricități, structura și funcțiile articulațiilor, flexibilitate, densitatea oaselor la nivelul aparatului osteo-articular; capacitatea aerobă și rezistența la nivelul funcției cardiorespiratorii, metabolismul hidraților de carbon și lipidelor.

Efectele de mai sus sunt posibile la toți oamenii, la toate vârstele, fie sănătoși, suferinzi de boli cronice sau de diverse deficiențe.

Condiția fizică realizată prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice se traduce pe plan individual prin performanțe crescute, încredere în sine, independență în plan fizic și psihologic, contribuind la calitatea percepută a vieții.

Educația fizică și sportul desfășurate sistematic sunt asociate cu incidența mai redusă a multor afecțiuni comune mușchilor și scheletului; metabolice și cardiovasculare, printre care osteoporoza, obezitatea, sindromul metabolic, hipertensiunea arterială, accidentele cerebrale etc. Se consideră că educația fizică și sportul combat acești "factori de risc".

Cele de mai sus, se constituie ca un argument în plus care evidențiază că activitatea motrică sistematică influențează întregul corp al omului, inclusiv mintea și "sufletul".

6.4.1. Efectele educației fizice și sportului asupra sănătății

Activitatea motrică determină răspunsuri funcționale imediate la nivelul organelor și sistemelor organismului. Aceste răspunsuri sunt evidente în sistemele direct angajate, dar mai greu de anticipat și observat în cele implicate în plan secundar. Numeroase răspunsuri observabile ale organismului evidențiază o relație cantitativă față de "încărcătură" sau relația doză-răspuns. Răspunsurile acute față de o solicitare singulară sau efectele însumate ale unei activități repetate pot fi folositoare sau dăunătoare sănătății. Multe răspunsuri ale organismului dispar cu rapiditate, dar sumate se suprapun și dau efecte directe și conexe în alte sisteme.

Dacă reprizele de activitate motrică repetate des și cu regularitate depășesc "sarcina" acceptată de organism (supra sarcina) organismul poate suferi modificări adaptative structurale și funcționale. Efectele depind de intensitatea antrenamentului, de orientarea acestuia și de durata aplicării încărcăturilor. Din aceste motive, din punct de vedere tehnic, discutăm despre:

- volumul efortului (cantitate de repetare) încărcătură, distanțe etc.;
- intensitatea efortului (gradul de solicitare a organismului);
- complexitatea efortului (structură motrică, volum, intensități variate);
- orientarea efortului (aerob, anaerob sau mixt).

Printre caracteristicile fundamentale ale activităților recomandate, evidențiem următoarele: sarcina motrică să fie mai mare decât cea obișnuită și să implice un consum energetic mai mare; în activitate să fie angajate grupe musculare mari; efortul fizic să fie executat frecvent, zilnic dacă e posibil; durata să fie de cel puțin 20 minute, cu intensitate bine aleasă.

Se recomandă pentru adulți, mersul completat cu activități care să angreneze trenul superior (exerciții de gimnastică) ce vor determina progrese evidente și rapide la aceste vârste, în privința adaptării-creșterii capacității de efort.

În S.U.A.[3], aceste principii sunt consemnate din 1993, astfel: "Fiecare american de vârstă adultă trebuie să cumuleze cel puțin 30 minute de activitate fizică de intensitate moderată, în majoritatea zilelor săptămânii. Se recomandă, de asemenea, participarea regulată la activitățile fizice care dezvoltă și mențin forța musculară și flexibilitatea articulațiilor".

Există date demne de încredere conform cărora adaptarea unui stil de viață sedentar determină costuri individuale și sociale mari pentru menținerea

[3] Recomandarea Colegiului American de Medicină Sportivă (A.C.S.M.) a Centrelor de Control și Prevenire a Bolilor (C.D.C.) și a Consiliului Președinției pentru Activitățile Fizice și Sport (P.C.F.S.)

sănătății. Promovarea sănătății personale, la locul de muncă se consideră că este strâns legată de practicarea activităților motrice și în special de sport, sub diferite forme. Aceasta este legată de reducerea absenteismului și un plus de vigoare în activitatea productivă.

A realiza o creștere majoră a participării individuale și de grup este o sarcină solicitantă și incitantă. Succesul cere o planificare riguroasă, promovare intensivă printr-o conlucrare deplină între administrațiile centrale și cele locale, cu participarea agenților economici și voluntari.[4] Se recomandă promovarea formelor simple și necostisitoare, mărind gradul de conștientizare, o motivație internă crescută și înlesnirea accesului individului la trăirea plăcerii produsă de participarea la activitățile de educație fizică și sport. Un dicton al zilelor noastre promovează ideea că: "Sportul nu dă zile vieții, ci dă viață zilelor". Aceasta înseamnă o viață zilnică desfășurată cu ușurință, fără ca efortul fizic sau intelectual să fie chinuitor. Individul participă la activitățile zilnice cu suficiente rezerve fizice și psihice, munca, petrecerea timpului liber decurgând cu succes.

Eficacitatea practicării sistematice a educației fizice sau sportului asupra dezvoltării morfologice și funcționale este cunoscută din vremuri străvechi și demonstrată convingător de un mare număr de experimente. Aceste efecte nu pot fi obținute prin alte mijloace. Cele două activități:

- asigură stimulii necesari creșterii și dezvoltării în copilărie și adolescență;
- asigură menținerea forței generale și locale, a rezistenței la eforturi de diferite tipuri;
- combat efectele sedentarismului;
- asigură efectuarea mișcărilor cu agilitate, coordonare și dezvoltă echilibrul;
- asigură mobilitatea articulară și elasticitatea mușchilor și ligamentelor.

Efecte importante ale exercițiilor fizice se produc la nivelul tuturor organelor și sistemelor. Dintre acestea, aparatele cardio-vascular și respirator sunt favorabil influențate. Astfel, puterea maximă aerobă, ca sumă a funcțiilor respiratorie, circulatorie, hematologică și metabolică (care sunt influențate de factori ca: vârsta, activitatea fizică și boli cronice) descrește cu 10% din valoarea maximă în fiecare deceniu al perioadei adulte. Declinul este și mai mare în cazul unui stil de viață sedentar. Pentru prevenirea acestui declin se recomandă exercițiile de rezistență, de intensitate moderată, de trei sau mai multe ori pe săptămână, care după 3-4 luni, la indivizi sănătoși măresc VO_2 max. cu 15%. Creșterea este mai spectaculoasă la sedentari.

[4] Charta Europeană a Sportului

Exercițiile fizice au numeroase efecte benefice asupra organismului, motive pentru care sunt recomandate ca mijloace de prevenire a îmbolnăvirilor la nivelul tuturor sistemelor și organelor corpului (profilaxie) precum și procesul de reabilitare, recuperare după diferite boli (terapie).

Educația fizică și sportul influențează în mod favorabil starea de spirit a oamenilor. Astfel, sănătatea fizică este dublată de sănătatea psihică. Exercițiile fizice executate cu intensitate mare, preîntâmpină instalarea depresiei, acestea fiind distractive și relaxante, previn anxietatea, dezvoltă voința și încrederea în sine. Sunt cele mai eficiente mijloace de combatere a efectelor negative ale stresului.

Alte efecte favorabile sunt următoarele: atenuează efectele nocive ale fumatului, obiceiurile alimentare nesănătoase, abuzul de alcool și medicamente și enumerarea ar putea continua.

Toate cele prezentate mai sus, îndreptățesc afirmația conform căreia educația fizică și sportul sunt factori deosebit de importanți în asigurarea sănătății oamenilor.

Verificați-vă cunoștințele!

- Analizați principalele efecte ale educației fizice și sportului asupra sănătății individului.

6.5. Educația fizică și sportul - factori de socializare

Socializarea reprezintă "procesul social fundamental prin care orice societate își proiectează, reproduce și realizează prin conduite adecvate ale membrilor săi, modelul normativ și cultural."[5] În cadrul acestui proces individul asimilează competențele, atitudinile, valorile și comportamentele care îi favorizează integrarea în societatea în care trăiește. Însușirea de roluri și statute îi asigură participarea la funcționalitatea societății. Integrarea socială este "procesul social fundamental care presupune acomodarea, adică soluționarea conflictelor existente între diferite aspirații și atitudini comportamentale, între indivizi, grupuri, clase." (M.Voinea, 1993) Acest proces presupune relații mutuale de ajustare a propriului comportament în cadrul unui sistem social (indivizi, grupuri, norme, valori, acțiuni).

Încercând să sugereze deosebita complexitate a procesului de socializare, K. Hurrelman (1988) îl definește ca "procesul de apariție, formare și dezvoltare a personalității umane în dependență și interacțiune cu organismul

[5] *Sociologie generală.* coord. I.Drăgan, Tipografia Universității București, 1985

uman, pe de-o parte, şi cu condiţiile de existenţă socială şi ecologică a un anumit moment al dezvoltării istorice a societăţii, pe de altă parte."

Educaţia fizică şi sportul sunt considerate activităţi sociale deoarece prezintă o serie de **caracteristici care le recomandă ca factori de socializare** şi integrare socială. Astfel:

1. Se desfăşoară preponderent în grup, facilitând astfel, interacţiunea dintre indivizi (condiţie de bază a socializării). Modul în care se organizează interacţiunea dintre indivizi, în cadrul educaţiei fizice şi sportului, determină diferite niveluri de manifestare a acesteia. În anumite situaţii, jocuri sportive, nevoia de cooperare este foarte mare (baschet, volei, fotbal, rugbi, handbal), în altele nevoia de cooperare se reduce (concursuri pe echipe în sporturi individuale).

Educaţia fizică şi sportul devin "modele sociale de contacte" (G.Patriksson, 1996) prin faptul că presupun cultivarea unor calităţi: cooperarea, tolerarea celorlalţi, adaptabilitatea socială, munca în echipă, etc.

2. Prin conţinutul şi formele de organizare se creează un mediu psiho-social care permite apariţia şi manifestarea tuturor tipurilor de interacţiune, de la cele cooperative la cele de adversitate. Prin specificul organizării practicării exerciţiilor fizice, a ramurilor de sport, indivizii îndeplinesc simultan roluri de cooperare - cu membrii propriei echipe, dar şi de adversitate - cu membrii celeilalte echipe.

3. Educaţia fizică şi sportul pun individul în situaţia de a evalua pe alţii şi a se evalua pe sine, fapt ce contribuie la formarea imaginii de sine. Socializarea este favorizată ca urmare a faptului că educaţia fizică, dar mai ales sportul, presupun competiţie între indivizi şi grupuri de indivizi. Prin competiţie se realizează compararea cu sine şi cu alţii, se ierarhizează valorile. În cadrul acestei interacţiuni individului învaţă despre sine, despre capacităţile sale, despre mediu; învaţă să-şi exprime atitudinea faţă de societate şi faţă de membrii săi.

J. Cratty (1967) consideră că sursa socializării în sport este reprezentantă de "activarea socială": situaţia în care activitatea celorlalţi motivează individul pentru o performanţă superioară şi aceasta poate avea ca rezultat o schimbare de comportament.

4. Comportamentul motric din cadrul educaţiei fizice şi sportului este socializant pentru că el promovează valori şi realităţi ale societăţii şi permite individului însuşirea de modele de relaţionare şi comportare valabile în educaţie fizică şi sport şi transferabile în societate (modele biologice, morale, artistice, civile).

5. Comportamentul motric din educație fizică și sport este socializat pentru că favorizează apariția fenomenelor de facilitare socială, de comunicare, cooperare implicate de interacțiune socială. Din punctul de vedere al socializării, schemele și formele de interacțiune personală sunt mai importante decât ramurile de sport practicate. Unii factori sunt determinanți: grad de cooperare între indivizi, calitatea conducerii, spiritul de competiție, importanța acordată victoriei, ponderea activității individuale și libertății de luare a deciziei. Grupul de practicanți ai exercițiilor fizice favorizează însușirea unor noțiuni cu privire la datorie, responsabilitate, interdicție, contribuind la dezvoltarea conștiinței morale și juridice.

Scopul socializării este acela de a forma o persoană competentă din punct de vedere social, în sensul că recunoaște valorile societății, normele și modelele de comportare. Procesul de socializare presupune astfel *dobândirea competenței sociale* și *formarea deprinderilor de comunicare interpersonală.*

În vederea *dobândirii competenței sociale* sunt importante patru variabile: **atitudinea, imaginea de sine, combativitatea** și **competența interpersonală.**

Atitudinea este cea care predispune individul la anumite comportamente de tip motric. Modul în care se realizează acest lucru poate fi explicat prin întrepătrunderea acțiunii a trei componente:

- cognitivă - cunoștințe, idei despre practicarea exercițiilor fizice, în anumite forme de organizare;
- afectivă - răspunsul de natură emoțională la acest fenomen;
- comportamentală - modul în care o persoană se angajează sau nu în fenomenul amintit.

Educația fizică și sportul oferă posibilitatea cunoașterii și autocunoașterii prin punerea în diferite situații de întrecere, de comparare cu alții. Rolul specialistului care conduce aceste activități este acela de a crea o imagine de sine pozitivă a persoanelor care practică exercițiile fizice.

Combativitatea se referă la "tendințele de afirmare și celelalte motive care însoțesc participarea sportivului la concurs, dublate de excitația emoțională stenică, declanșatoare a unui plus de energie". (M.Epuran, 1990) Se caracterizează prin atitudine activă, constructivă, dârzenie, perseverență.

Competența interpersonală se referă la abilitatea unei persoane de a interacționa cu celelalte. Educația fizică și sportul oferă persoanelor posibilitatea angajării în două ipostaze de relaționare: de **cooperare** și de **adversitate.**

Dobândirea deprinderilor de comunicare prin practicarea exercițiilor fizice în cadrul educației fizice și sportul constă în însușirea de către individ a

limbajului corporal, non-verbal, dar și dezvoltarea capacității de integrare în activitatea unui grup.

R.Singer (1974) consideră că socializarea în cadrul educației fizice și sportului este legată de ajustările personale și sociale care se produc pe următoarele direcții:

- **valori morale** (sportivitate, onestitate, respectarea celuilalt, fair-play);
- **stabilitate emoțională** (control, maturitate);
- **relații interpersonale** (cooperare, competiție);
- **auto-împlinire** (încredere în forțele proprii, imagine de sine).

Heinemann (1986), citat de G.Patriksson (1996) evidențiază patru dimensiuni ale socializării, valabile și în cadrul activităților analizate:

1. **Conformitate normativă** (identitate socială) - se referă la valorile, normele, simbolurile și tehnicile care sunt transmise în cadrul unei anume societăți și pe care indivizii învață să le accepte drept juste.
2. **Identitatea eu-lui** - abilitatea de a armoniza standardele și cerințele rolului social cu personalitatea individului (nevoi, dorințe, experiențe).
3. **Forța eu-lui** - a fi independent și a utiliza normele sociale în mod conștient și flexibil.
4. **Solidaritatea** - abilitatea de a conecta și integra "identitatea" și "forța eu-lui" cu obligațiile sociale față de ceilalți.

Privită din punct de vedere a socializării, practicarea exercițiilor fizice are două **funcții** (D.Siedentop, 1984):

1. *Funcție formativă* - transmiterea de cunoștințe și formarea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și specifice unor ramuri și probe sportive.
2. *Funcție de dezvoltare* - formarea deprinderilor de relaționare interpersonală și a competențelor sociale.

Între procesul de socializare și cele două tipuri de activități motrice pot fi stabilite o serie de **similitudini** care să susțină interrelaționarea lor. Astfel:

1. Procesul de socializare este caracterizat de permanenta trecere de la un statut social la altul, de-a lungul ontogenezei. Prin marea lor accesibilitate și adaptabilitate la diferite categorii de vârstă, populație, educația fizică și sportul pot constitui permanențe ale unei vieți raționale și echilibrate.

Socializarea prin educația fizică și sport se realizează diferit la copii și adulți, la femei și bărbați și explicarea acestui fapt s-a realizat din diverse perspective.

B.McPherson (1986) subliniază faptul că "pe durata copilăriei timpurii, perspectiva funcțională care utilizează teoriile dezvoltării sociale și cognitive poate fi cea mai adecvată pentru a explica procesul, în timp ce pentru vârstele

cu conținut social, adolescența până la vârsta adultă, mai potrivite sunt perspectivele conflictuale și de interacțiune."

2. Atât procesul de socializare, cât și educația fizică și sportul, sunt supuse acțiunii factorilor economici, politic, culturali, fapt ce contribuie la facilitarea transferului efectelor socializante din domeniul educației fizice și sportului în viața de zi cu zi. Interacțiunea dintre educație fizică și sport și societate se poate pune în evidență prin "dependența normelor și valorilor create și recreate de societate în diverse "câmpuri sociale" (inclusiv în activitățile motrice, adăugăm noi), de condițiile din afara câmpului și dezvoltarea societății." (G.Patriksson, 1996).

M.Epuran, 1998, citându-l pe L.Vlăsceanu, prezintă **două sensuri ale socializării realizate prin practicarea exercițiilor fizice**: unul *individual* și unul de *grup*. Primul se definește ca "procesul psihosocial de transmitere - asimilare a atitudinilor, valorilor, concepțiilor sau modelelor de comportare specifice unui grup sau unei comunități în vederea formării, adaptării și integrării sociale a unei persoane." Al doilea sens se referă la "extinderea numărului de agenți individuali care exercită controlul sau participă direct la dezvoltarea unui sistem, subsistem sau sector de activitate. "

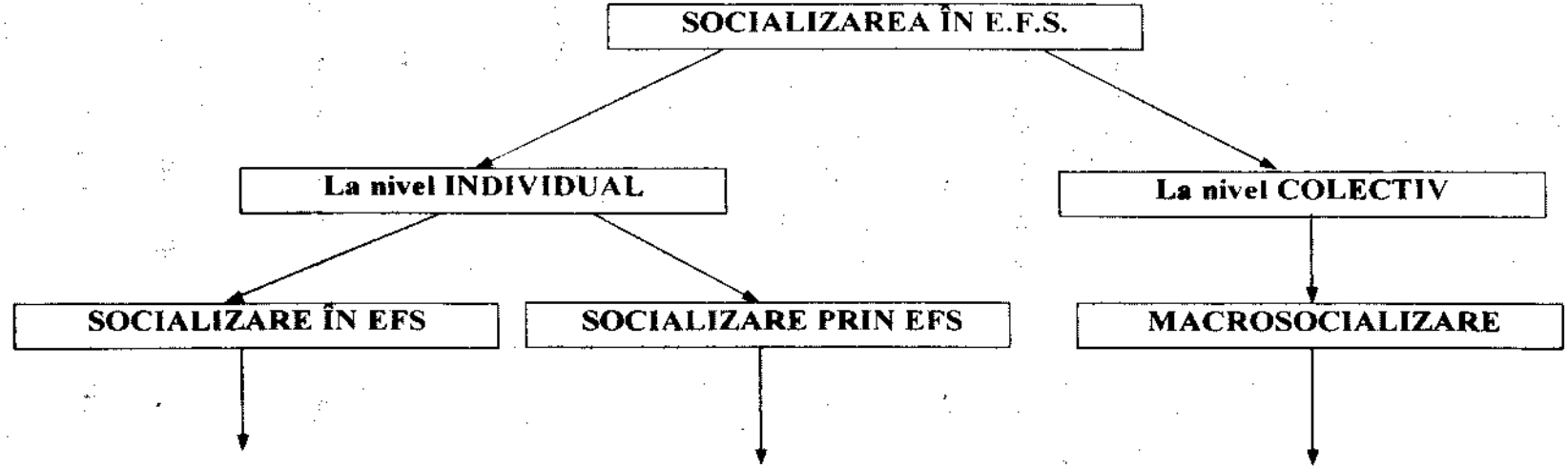
Analizând activitatea de practicare a exercițiilor fizice, se poate observa că socializarea poate fi regăsită sub ambele forme. Din punct de vedere individual, includerea persoanei în cadrul procesului specific de exercitare a influențelor exercițiilor fizice pe multiple planuri are drept scop dezvoltarea armonioasă a acesteia în scopul integrării sociale. Sensul socializării individuale poate fi și acela al integrării prin acceptare activă, în funcție de condițiile și cerințele concrete de adaptarea la condițiile grupului sau echipei. Poate avea semnificația unei desocializări/resocializări (M.Șerban,1998) pe alt plan, valoric, a socializării colective. Transformările care apar la nivel de intragrup sau extragrup, presupun renunțarea la vechile valori și achiziționarea unora noi.

Din al doilea punct de vedere, al socializării ca urmare a includerii în cadrul unui grup, individul influențează și este supus influențelor exercitate de ceilalți membrii ai grupului. În cadrul grupului de sportivi individul dobândește o poziție socială care îi asigură prestigiu și grad de acceptare în grup. (schema nr.6.3.)

Se poate observa diferențierea a două tipuri de socializare: cea care se produce **în cadrul** educației fizice și sportului și cea care are loc **prin intermediul** participării la cele două tipuri de activități. Socializarea **în** educație fizică și sport vizează o gamă largă de consecințe ale practicării exercițiilor fizice: de la formarea deprinderilor motrice și a competenței sociale,

până la însușirea de valori și norme sociale. Altfel spus "are în vedere ceea ce se învață în sport *per se,* fără a căuta neapărat utilitatea în afara sportului." (G.Patriksson, 1996) Atunci când ne referim la socializarea **prin** educație fizică și sport ne îndreptăm atenția asupra efectelor participării la aceste activități motrice asupra altor sfere ale vieții. În realitate cele două aspecte se întrepătrund, socializarea fiind un proces cu o dinamică permanentă. Socializarea se produce nu doar prin **aspecte pozitive**, ci și prin cele **negative**. Alături de comportamentele dezirabile, în educație fizică și sport se pot însuși și cele de ne-cooperare. De exemplu, unele elemente de supramotivație, supraexcitarea emoțională, precum și unele particularități temperamentale, pot transforma combativitatea în agresivitate. Și aceasta presupune interacțiune, dar o interacțiune care poate avea efecte nefavorabile asupra integrității fizice și conduitei morale a participanților la fenomenul de practicare a exercițiilor fizice.

Procesul de socializare prin educație fizică și sport nu poate fi discutat în afara **aculturalizării.** Aceasta reprezintă "procesul de modificare culturală, adică de transformare a normelor, valorilor, simbolurilor și tehnicilor culturale, printr-un contact frecvent cu purtătorii unei alte culturi (Broskamp, 1994, citat de A.Kruger, 1995). Aceasta se referă și la interacțiunea dintre o cultură dominantă și una subdominantă. În cazul sportului competițional apare întrebarea în ce măsură culturile specifice diferitelor discipline sportive sau ale sportului competițional în ansamblu se influențează reciproc și, prin mediatizarea influențelor sociale, în ce măsură tendințele sociale, de exemplu comercializarea, transformă culturile sportive. Holz (1994) aprecia că "sportul de performanță nu înseamnă numai performanța abstractă, ci și transmiterea de alternative ale valorilor sociale care sunt de o importanță capitală pentru societatea noastră (starea de pregătire a sportivilor pentru obținerea performanțelor, egalitatea șanselor, solidaritatea, toleranța, fair-play-ul)."


SOCIALIZAREA ÎN E.F.S.
La nivel INDIVIDUAL
La nivel COLECTIV
SOCIALIZARE ÎN EFS
SOCIALIZARE PRIN EFS
MACROSOCIALIZARE
- integrarea sportivului în sistemul atitudinilor, deprinderilor, cerințelor și structurilor sociale ale grupului sportiv;
- comunicarea de tip sociomotric;
- competiție, rivalitate, combativitate;
- cooperare, colaborare, fair-play.
- măsura în care atitudinile, valorile, deprinderile, trăsăturile, regulile învățate în sport se transferă și se manifestă în alte activități și instituții sociale.
- globalizare, comercializare, mediatizare, industrializare, vânzare de sportivi și de rezultate, instituționalizarea organizațiilor fanilor, maximizarea performanțelor

Schema nr.6.3. Aspecte ale socializării în educație fizică și sport (adaptată după M.Epuran, 1998)

În acest context se pot aborda și efectele socializante ale practicării exercițiilor fizice asupra anumitor categorii de populație (de exemplu, persoanele cu nevoi speciale)[6].

Potențialul socializant al educației fizice și sportului este reprezentat de condițiile și situațiile de învățare organizate în acest sens. Comportamentele sociale adecvate se însușesc într-un proces educațional, conștient, științific dirijat. Acest demers este absolut obligatoriu în cadrul vârstelor de creștere și dezvoltare a ființei umane, deoarece pune bazele formării conștiinței sociale, morale, care va contribui la integrarea individului în societate.

6.5.1. Integrarea socială - efect al socializării prin educație fizică și sport

În sensul cel mai general, integrarea reprezintă efectul "ansamblului de măsuri care se aplică diverselor categorii de populație în vederea înlăturării segregării sub toate formele."[7]

În accepțiune restrânsă, ea se definește sub aspectul diferitelor domenii în care are loc. Astfel, se poate vorbi despre[8]:

- **integrare socială** - "proces social fundamental care presupune acomodarea, adică soluționarea conflictelor existente între diferite aspirații și atitudini comportamentale, între indivizi, grupuri, clase; adesea este definită ca o stare obiectivă dată de asamblarea și ajustarea reciprocă într-un sistem organizat al unei totalități de elemente (indivizi, grupuri, norme, valori, acțiuni) între care se stabilesc raporturi de interdependență." (M.Voinea, 1993)

- **integrarea profesională** - presupune aspirația spre autonomie și independență socială.

Proces complex și de durată, integrării i se pot distinge **patru niveluri**[9] de manifestare, valabile și în cazul educației fizice și sportului :

- **integrare fizică** - sau nivelul incipient al integrării - se referă la prezența fizică a unei persoane alături de celelalte;

- **integrarea funcțională** (sau pedagogică) - semnifică participarea la un proces comun de învățare. Poate fi limitată inițial ca sferă de cuprindere - de exemplu, doar la educație fizică, sport, etc. Ea nu presupune în mod obligatoriu

[6] Această sintagmă, cu sferă semantică extinsă, se referă la persoanele deficiente, la cele cu tulburări de învățare, la persoanele din medii sociale defavorizate, la persoanele delincvente sau la cele care provin din anumite grupuri etnice.

[7] UNESCO, Biroul Internațional al Educației

[8] Idem 7

[9] Idem 7

interacțiunea socială în afara contextelor exterioare actului de învățare propriu-zis. Creează condițiile de apariție a următorului nivel:

- **integrarea socială** - reprezintă o îmbinare a nivelurilor anterioare, îmbinare ce are ca rezultat stabilirea de relații în interiorul grupului;
- **integrarea societală** - apare atunci când persoana dobândește sentimentul de apartenență și participă deplin la viața comunității, având un anumit statut și rol. Integrarea societală presupune asumarea de responsabilități sociale, exercitarea unei anumite influențe asupra partenerilor, acceptarea deplină de către ceilalți membri ai comunității și existența sentimentului de deplină încredere în sine și în ceilalți.

Între nivelurile integrării există relații de interdependență, care realizează un continuum al procesului de integrare de-a lungul ontogenezei.

Așa cum s-a putut constata din parcurgerea paragrafelor anterioare, educația fizică și sportul dețin atributele unor medii de socializare, care să permită amplificarea treptată a sferelor de cuprindere, de la integrarea fizică, la cea funcțională, și în final, la cea socială și societală.

Unul dintre atributele educației fizice și sportului care le recomandă ca medii de socializare, cu efect asupra integrării sociale este faptul că practicarea exercițiilor fizice se desfășoară, mai ales, în grup.

G.W. Russell (1993) definește grupul de sportivi ca "unitate socială alcătuită dintr-un număr de indivizi care au un anumite roluri și statute, stabile pentru o anumită perioadă de timp, și care posedă un set de valori și norme pentru reglarea propriului comportament, cel puțin în ceea ce privește consecința pentru grup." Grupul asigură interacțiunea membrilor săi în situații specifice, astfel încât fiecare individ influențează și este influențat de ceilalți membri ai grupului. O puternică interacțiune, sub forma cooperării duce la **coeziune**.

Coeziunea reprezintă "un proces dinamic reflectat de tendința grupului de a acționa împreună în vederea atingerii scopurilor stabilite." (A.Carron, 1982). De asemenea, ea exprimă "extinderea cu care membrii grupului manifestă dorința de a realiza un scop comun și a realiza identitatea grupului " (R.Davis et.al., 1991). Coeziunea grupului se exprimă în *plan social*, sub forma interacțiunii membrilor săi și, în *plan acțional*, prin eficiența practică a acțiunii grupului.

În literatura de specialitate există tendința de analiză a acesteia pe două coordonate: *a integrării individului în grup* și *a atracției individuale față de membrii grupului.*

Carron, Wiedmeyer și Brawley (1988) evidențiază faptul că gradul de coeziune a grupului sportiv scade odată cu creșterea numărului de membri;

grupurile mixte au tendința de menținere a unui număr mic de membri; femeile preferă grupurile mai mari, iar bărbații preferă grupurile mai mari și mici, mixte.

Coeziunea grupului variază și în funcție de tipul de activitate motrică, de nivelul competiției și de cultură (A. Carron, 1988). Același autor propune un model conceptual al coeziunii grupului care leagă factorii personali, de mediu, leadership-ul de factorii de echipă, obiectivele personale de cele de grup.

M.Epuran (1990) prezintă următorii factori de condiționare a coeziunii, și anume: numărul, vârsta și caracterul membrilor, structura echipei și motivația. Obținerea coeziunii unui grup este rezultatul unui proces de "modelare socială în care se urmărește: acordarea tendințelor și intențiilor individuale și contopirea lor într-o atmosferă colectivă afectivă; conștientizarea scopului comun general, și a altora subordonate acestuia; dezvoltarea sensibilității și înțelegerii față de ceilalți." (M.Epuran,1990).

Condiția de bază a coeziunii grupului, a realizării "sudurii lui interne" (I.Szczepanski, citat de M.Voinea, 1993) este reprezentată de convergența acțiunilor membrilor grupului în vederea realizării unui scop comun. Nu toate grupurile au succes în activitatea lor. În timp ce unele grupuri fac față confruntării cu alte grupuri, altele cedează în fața unui adversar mai puternic. Modul în care un grup acționează în situații performanțiale este determinat de dinamica sa internă, exprimată în **gradul de coeziune**. Factorii de mărime și compoziție sexuală sunt esențiali în determinarea performanței de grup. (J.Marshall și E. Heslin, 1975).

Strâns legată de coeziune este problema **loialității** (R.Davis et.al., 1991). Puternicul atașament față de echipă sau antrenor dezvoltă adesea coeziunea grupului și excelența în competiție. Se traduce prin sentimente de atașament, de apartenență puternică la anumite scopuri comune. Se exprimă prin încredere în sine și în ceilalți, integrare voluntară în grup, în sens de acceptare a normelor de conduită și însușire a scopurilor grupului. Studiile de psihologie socială au demonstrat că în grupurile sportive, alături de grupurile politice, militare, religioase, echipele chirurgicale, loialitatea se dezvoltă cel mai puternic. Dezvoltarea loialității în sport se realizează pe cinci coordonate: dominare, identificare, angajare, integrare, aliniere la scop.

O caracteristică importantă a grupului de sportivi este aceea a **solidarității**. Aceasta asigură unitatea, trăirea grupului. În domeniul, educației fizice, dar mai ales a sportului, solidaritatea este multiplu determinată; pe lângă factorii de natură individuală, motivațională, intervin și cei de natură socială, exercitați din mediul exterior (recompense, sponsorizări, contracte de muncă, etc.). Realizarea solidarității este consecința faptului că grupul oferă membrilor

săi securitate emoțională, încredere, sprijin, protecție, posibilitatea dezvoltării armonioase a personalității.

Toate aceste caracteristici ale grupului, prin multiplele influențe asupra personalității practicanților exercițiilor fizice vor favoriza procesul de socializare și vor contribui la integrarea lor socială.

6.5.2. Educația fizică și sportul – activități instructiv - educative

Ca activități instructiv-educative, educația fizică și sportul se pot caracteriza prin prisma mai multor aspecte, ce pot fi grupate în două categorii: **structurale** și **funcționale**.

Aspecte structurale se referă la:

1.**Obiective.** Cu diferite niveluri de generalitate, specifice subsistemelor fiecăreia dintre ele.

2. **Conținut.** Adaptat particularităților persoanelor care practică exercițiile fizice în diverse forme de organizare, fiecare formă având obiective specifice.

3. **Strategii didactice (de instruire).** Reprezintă expresia modului specific de utilizare a metodelor și mijloacelor educației fizice și sportului în vederea realizării obiectivelor.

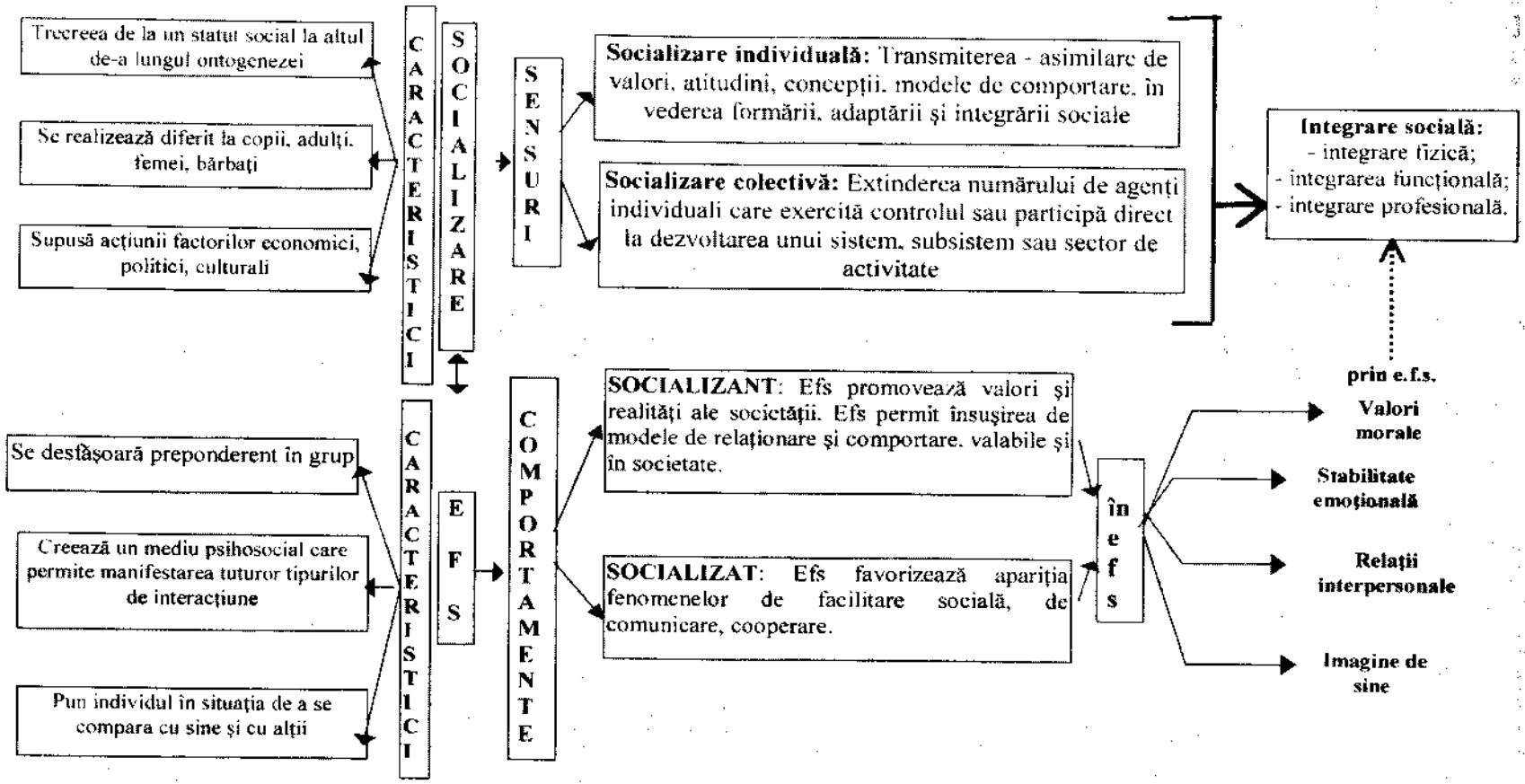
4. **Strategii de evaluare** a nivelului de realizare a obiectivelor. Sunt adaptate fiecărui subsistem al activităților menționate.

Ansamblul structural al activității instructiv-educative este **funcțional** datorită relațiilor (fizice și de comunicare) care se stabilesc între persoanele participante la aceasta,

În acest sens educația fizică și sportul pot fi caracterizate prin prisma interacțiunii, sub forma conlucrării dintre cei doi poli, între profesor/antrenor și elev/sportiv, fiecare având atribuții și roluri specifice.

Relația dintre cei doi agenți educaționali presupune transmiterea și asimilarea unui sistem de cunoștințe de specialitate, de organizare, de autoconducere care să contribuie la realizarea obiectivelor specifice activităților în care sunt implicați. În cadrul acestei relații bipolare, profesorul/antrenorul deține rolul conducător (ca expresie a statutului cu care este investit de către societate și a pregătirii de care dispune în vederea exercitării rolului care decurge din statut), în timp ce subiectul participă activ la procesul propriei deveniri, printr-un efort real de asimilare a cunoștințelor, prin posibilitatea exprimării libere a unor opinii, prin antrenarea personalității sale, în ansamblu.

Schema nr.6.4. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL – FACTORI AI PROCESULUI DE SOCIALIZARE


Trecerea de la un statut social la altul de-a lungul ontogenezei
Se realizează diferit la copii, adulți, femei, bărbați
Supusă acțiunii factorilor economici, politici, culturali
CARACTERISTICI
SOCIALIZARE
SENSURI
Socializare individuală: Transmiterea - asimilare de valori, atitudini, concepții, modele de comportare, în vederea formării, adaptării și integrării sociale
Socializare colectivă: Extinderea numărului de agenți individuali care exercită controlul sau participă direct la dezvoltarea unui sistem, subsistem sau sector de activitate
Integrare socială:
- integrare fizică;
- integrarea funcțională;
- integrare profesională.
prin e.f.s.
Se desfășoară preponderent în grup
Creează un mediu psihosocial care permite manifestarea tuturor tipurilor de interacțiune
Pun individul în situația de a se compara cu sine și cu alții
CARACTERISTICI
E F S
COMPORTAMENTE
SOCIALIZANT: Efs promovează valori și realități ale societății. Efs permit însușirea de modele de relaționare și comportare, valabile și în societate.
SOCIALIZAT: Efs favorizează apariția fenomenelor de facilitare socială, de comunicare, cooperare.
în e f s
Valori morale
Stabilitate emoțională
Relații interpersonale
Imagine de sine

Caracterul bilateral este consecința interpretării educației fizice și sportului prin prisma teoriei acțiunii, a interacțiunii și conlucrării dintre profesor și elev, dintre antrenor și sportiv.

Și în această ipostază, educația fizică și sportul participă la procesul de socializare prin aceea că:

1. Asigură condițiile de învățare prin care subiectul dobândește sistemul de cunoștințe, aptitudini, deprinderi necesare integrării sociale.

2. Creează situații de educație morală, civică, având la bază modelarea personalității copilului, prin tranziția de la un comportament reglat din exterior, prin reguli impuse, la un comportament autoreglat, prin interiorizarea regulilor.

3. Oferă posibilitatea tuturor subiecților de a comunica, de a se exprima și, în acest fel, de a stabili relații interpersonale. Prin faptul că este utilizat și limbajul corporal, non-verbal, este facilitată interacțiunea între indivizi care nu vorbesc aceeași limbă.

Ca procese instructiv-educative, educația fizică și sportul permit manifestarea a trei elemente majore ale procesului de socializare, care conduc individul la învățarea rolului său societal (K.M. Haywood, 1993): **agenți socializanți**: familie, antrenori, profesori; **situații sociale**: lecție, jocuri; **atribute personale**: aptitudini. Între factorii socializanți pot fi descrise cel puțin patru tipuri de relații, care vor condiționa procesul de socializare și reușita activității instructiv-educative: relația subiect - profesor/antrenor; relația subiect - ceilalți practicanți; relația profesor/antrenor - familia subiectului; relația subiect - părinți.

6.5.3. Educația fizică și sportul - factori de comunicare

Educația fizică și sportul oferă cadrul de exprimare și de rezolvare a nevoilor de comunicare specific umane. Aceste nevoi pot îmbrăca diferite forme (L.Șoitu, 1997):

a. Nevoi biologice/fizice, care au pe lângă o motivație biologică (de sănătate corporală și mentală).

b. Nevoia de identitate - facilitează dorința și voința de supraviețuire și de afirmare. Cadrul organizat a practicării exercițiilor fizice oferă fiecărui individ posibilitatea dialogului cu sine și cu ceilalți.

c. Nevoi sociale exprimate în nevoia de interrelaționare și satisfăcute de educație fizică și de sport prin faptul că se desfășoară preponderent în grup, facilitând interacțiunea socială.

W. Schutz (1983, citat de L.Șoitu (1987) descrie trei tipuri de nevoi sociale: *nevoia de includere/cuprindere* (ca parte a unui sistem relațional), *dorința de autoritate* (de a influența comportamentul celorlalți), *nevoia de*

afecțiune (subscrisă nevoii de respect, de a conta și reprezenta ceva pentru celălalt).

Toate aceste nevoi sociale pot fi satisfăcute prin faptul că în cadrul educației fizice și sportului, prin forme specifice de practicare a exercițiilor fizice, fiecare individ poate contribui la eficiența în plan acțional a grupului/echipei (rezolvând nevoia de apartenență la un grup), fie de pe poziția de lider (satisfăcând dorința de autoritate), fie doar de membru al grupului (membru care joacă un anumit rol și are un anumit statut, acceptat și respectat de ceilalți).

Comunicarea în cadrul educației fizice și sportului se realizează sub două forme: prin intermediul mișcării, a *limbajului corporal* și prin intermediul *modului specific de organizare a spațiului* în care se realizează mișcările corporale.

Limbajul corporal reprezintă o forma de comunicare non-verbală, respectiv de o formă de "comunicare a unei informații codificate și transmise printr-o diversitate de semne (modalități), legate direct de postura, gesturile, mimica, mișcarea și înfățișarea subiectului." (A.Dragnea, A.Bota, 1999) El poate fi exprimat prin două tipuri de activități: dinamice (corpul se deplasează în spațiu) și tonice (subiectul își reglează gradul de tensiune musculară).

Comunicarea motrică, element esențial al socio-motricității, presupune două elemente: **interacțiunea de cooperare** (comunicare motrică propriu-zisă) și o **interacțiune de opoziție** (contracomunicare motrică).

Ca și în dinamica verbală, unde pot apare aspecte de acord și dezacord, dinamica socio-motrică folosește elemente de mișcare foarte diferite, în funcție de context, pentru a exprima **comunicarea pozitivă** (pasa) sau **negativă** (placajul).

Rețelele de comunicare pe terenul de sport sunt materializate în repartizarea spațială a practicanților exercițiilor fizice, prin relațiile care se stabilesc între ei. "Spațiul sociomotric nu este un spațiu de joacă care permite unor mașini biologice să se agite în jurul unei mingi de piele; este locul în care societatea investește dorința sa de frumos, unde acordă spațiu și corp imginației sale, adică scenarii imaginare care pun în scenă conflictele și aspirațiile sale interne." (A.Kruger, 1995).

P.Parlebas (1975) definește **spațiul** ca "intermediarul cheie, locul de organizare a comotricității îndreptate spre solidaritate și/sau antagonism." Reglarea contactului dintre participanții la acțiunile motrice, prin intermediul spațiului care se interpune, este una dintre caracteristicile esențiale ale fiecărei discipline sportive. În cadrul lor, individul își alege **distanța de colaborare**

(pasa lungă sau scurtă) și **distanța de opoziție** (locul de aruncare la coș, la poartă).

De asemenea, distanța între participanții la activitățile din educație fizică și sport poate determina și tipul de confruntare interindividuală, de aceea se poate discuta despre **distanța de gardă** (în sporturi individuale) și **distanța de șarjă** (în sporturi colective) (P.Parlebas, 1975). (tabel nr.6.2)

	Aproape nulă	**Redusă**	**Medie**	**Mare**
Distanța de gardă	judo, lupte	box	scrimă	badminton, tenis
Distanța de șarjă	rugbi	fotbal, handbal, baschet	volei	

Tabel nr. 6.2.Clasificarea jocurilor sportive în funcție de distanța de confruntare

Prin statutul și rolul sociomotric (prin postul pe care îl ocupă în cadrul unei echipe) individul își fixează modalitatea de intervenție spațială. În funcție de rolurile sociomotrice apar și tipuri diferite de interacțiune: concentrări de jucători (grămada în rugbi) sau relații de cooperare desfășurate de la distanțe mari.

Competențele de comunicare în cadrul educației fizice și sportului se traduc prin "ansamblul de abilități personale - a ști, a ști să faci și a ști să fii și să devii" (L.Șoitu, 1997), exprimat prin intermediul mișcării. Competențele de comunicare pot fi de "reproducere", referindu-se la utilizarea unor comportamente motrice deja însușite, precum și "competențe creative, de producere", constând în utilizarea unor mijloace de comunicare inedite, rezultate din restructurarea bagajului motric existent sau prin crearca unora noi.

În domeniul educației fizice și sportului, o persoană cu competență de comunicare se definește prin:

1. Bagajul de comportamente motrice, astfel încât să nu lase impresia unei exprimări sărace, neadecvate situațiilor. Cu cât bagajul de deprinderi motrice este mai larg cu atât șansele de formare a priceperilor motrice crește.

2. Capacitate de adaptare a comportamentului motric la diversele situații din practică. Această capacitate se traduce prin bagajul de priceperi motrice pe care îl posedă individul.

3. Capacitatea de îndeplinire a rolului în cadrul grupului din care face parte (L.Şoitu, 1997). Pe baza bagajului motric existent, care asigură bazele competenței de comunicare în educație fizică și sport, individul va fi capabil să ducă la bun sfârșit anumite sarcini pe care le are în cadrul grupului (de exemplu, postul de pivot, atacant, inter, etc.)

4. Empatia (L.Şoitu, 1997) se referă la capacitatea de intrare în contextul definit de mediul partenerilor de comunicare. Individul, pe baza informațiilor pe care le are despre partenerii de comunicare va încerca să privească de pe poziția acestora anumite situații și să ia cele mai bune decizii.

5. Complexitatea cognitivă (R.A.Adler, 1991) se referă la capacitatea de elaborare a unor scenarii care să conducă la integrarea tuturor membrilor grupului într-un dialog eficient (conducătorul de joc trebuie să posede o asemenea competență de comunicare deoarece stă la baza punerii în practică a schemelor tactice).

6. Angajarea în relație (L.Şoitu, 1997) se referă la capacitatea de a alege momentul optim de debut al unei relații de comunicare. Este strâns legată de capacitate de analiză a unei situații practice, concrete și poate fi exprimată prin momentul realizării unei pase sau al unei aruncări la poartă. Angajarea se poate realiza din diferite motive: a duce la bun sfârșit o acțiune, în vederea atingerii unui scop comun, interes pentru conținutul mesajului comunicațional.

Dobândirea competențelor de comunicare și punerea lor în practică vor constitui obiective prioritare ale educației fizice și sportului. Modalitățile concrete de acțiune în activitatea de instruire vor depinde de o serie de factori: particularitățile indivizilor, specificul formelor de organizarea a practicării exercițiilor fizice pentru care indivizii se pregătesc, precum și obiectivele acestor forme de organizare.

BIBLIOGRAFIE

BARROW, H., *Man and his movement: principles of his physical education.* Lea&Febiger, Philadelphia, 1971.

BÂTLAN, I., *Valorile culturii în cadrul Olimpismului.* În: Buletin Informativ, COR, CCPS, București, 1995.

BOUET, M., *Signification du Sport.* Ed. Universite, Paris, 1968.

CARRON, A.V., *Sociocultural and Behavioral Aspects.* În: Physical Education and Sport - an Introduction. Philadelphia, Lea & Febiger, 1982.

CÂRSTEA, Gh., *Teoria și metodica educației fizice și sportului.* Ed. Universul. București, 1993.

CRISTEA, S., *Dicționar de termeni pedagogici.* Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1998.

DAVIS, R.J., BULL, C.R., ROSCOE, J.V., ROSCOE, D.A., *Physical Education and Study of Sport.* Wolfe Publishing Ltd., 1991.

DE LANDSHEERE, G., DE LANDSHEERE, V., *Definirea obiectivelor educației.* Ed.Didactică și Pedagogică , București, 1979.

DRAGNEA, A., BOTA, A., *Teoria activităților motrice.* Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.

DRAGNEA, A., *Contribuții privind direcțiile de optimizare a lecției de educație fizică prin prisma teoriei sistemelor.* În: Revista EFS, nr.3/1984.

DRAGNEA, A., *Orientări privind formularea obiectivelor educației fizice și stabilirea conținutului programelor acestei discipline de învățământ.* În: Revista EFS, nr.7-8/1990.

DRAGNEA, A., *Valorile morale ale sportului sfârșitului de mileniu, văzute din perspectiva eticii olimpice.* În: volumul Conferinței Științifice Internaționale "Mutații în sportul de performanță la sfârșit de secol XX", 1997.

EPURAN, M., *Aspecte ale socializării în sport.* În: vol. "Activitățile fizice și sportive - socializare și performanță", Conferința Științifică Națională a CSSR), 1998.

EPURAN, M., *Modelarea conduitei sportive.* Editura Sport - Turism, București, 1990

EPURAN, M., EPURAN, V., *Funcțiile principale și secundare ale activităților corpoale.* În: Revista de Educație Fizică și Sport, nr.3 /1975.

FIREA, E., *Olimpism și fair-play.* În: Buletin Informativ, COR, CCPS, București, 1995.

GALLAHUE, D., *Developmental Physical Education for Today's Children.* Wm.C. Brown Communications, Inc., Dubuque, Iowa, 1993.

GRAS, C., *Spațiul sociomotric, crosul și fondul.* În: Revue Education Physique et Sport, Paris, 1974.

HAI, R., *Culturalizarea și valorile educative ale Olimpismului.* În: Buletin Informativ, COR, CCPS, București, 1995.

HARDY, L., *Present Issues and Future Directions for Performance-related research in Sport Psychology.* În Journal of Sports Sciences, nr.1/1994.

HAYWOOD, K.M., *Life Span Motor Development.* Champaign, Illinois, Human Kinetics Publisher, 1993.

JOIȚA, E., *Eficiența instruirii.* Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1998.

KRUGER, A., *Socializarea și culturalizarea prin sportul competițional și dezbaterile legate de acesta.* În: Sportul de Performanță. Teoria Competiției. nr.362-364/1995.

NISSIOTIS, N., *Olympisme, sport et esthetique aves reference au travail de Pierre de Coubertin.* În: Rapport de la 26eme Session de l'AIO. Academie Internationale Olympique, 1986.
PARKS, J., *Physical education – the profession,* Mosby Company, St. Louis – Toronto – London, 1980.
PARLEBAS, P., *Spațiul sociomotric.* În: Sportul la copii și juniori, XXIII/1975.
PARRY, J., *Aspectele etice ale ideii olimpice.* În: Buletin Informativ, COR, AOR, nr.13-14/1997.
RUSSELL, G.W., *The Social Psycholgy of Sport.* Springer-Verlag, NewYork Inc, 1993.
SIDENTOP, D., HERKOWITZ, J., RINK, J., *Elementary Physical Education Methods.* Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1984.
SINGER, R.N., DICK, W., *Teaching Physical Education - A System Approach.* Boston, Houghton Mifflin Company, 1974.
STANDLEY, S., *Physical Education: A Movement Orientation.* McGraw - Hill Company of Canada Limited, 1969.
SVOBODA, B., PATRIKSSON, G., *Importanța sportului în societate. Sportul și exercițiile fizice ca instrumente de socializare.* În: Consiliul Europei și sportul. 1967 - 1996, CCPS, 1998.
ȘICLOVAN, I., *Teoria educației fizice și sportului.* Ed. Sport-Turism, București, 1979.
ȘOITU, L., *Pedagogia comunicării.* Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997.
VANNIER, M., FOSTER, M., GALLAHUE, D., *Teaching Physical Education in Elementary Schools.* Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 1973.
VOINEA, M., *Sociologia familiei.* T.U.B., București, 1993.

Verificați-vă cunoștințele!

- Definiți procesul de socializare și prezentați similitudinile dintre acesta și activitățile de educație fizică și sport.
- Prezentați scopul procesului de socializare și analizați contribuția educației fizice și sportului la realizarea acestuia.
- Prezentați caracteristicile educației fizice și sportului care le recomandă ca factori de socializare.
- Analizați sensurile procesului de socializare în educație fizică și sport.
- Prezentați contribuția pe care practicarea exercițiilor fizice o are la realizarea diferitelor niveluri de integrare socială.

- Analizați corelativ cele două ipostaze ale educației fizice și sportului, ca medii de socializare și ca activități instructiv-educative.
- Evidențiați principalele caracteristici ale procesului de comunicare în educație fizică și sport.
- Caracterizați competența de comunicare în educație fizică și sport.

Capitolul 7. METODOLOGIA CUNOAȘTERII ȘTIINȚIFICE ȘI DEZVOLTĂRII ÎN DOMENIUL TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Metoda este aspectul teoretic cel mai activ al științei care delimitează calea dobândirii de cunoștințe noi. Caracterul științific al unei metode, eficiența sa practică depind de reflectarea veridică a fenomenelor studiate, a legilor obiective.

Metoda este definită, în general, ca o *cale de cunoaștere* care duce la apariția legilor, paradigmelor, principiilor. Etimologic, cuvântul provine din limba greacă unde *methodos* înseamnă *cale spre* (odos = cale, drum; metha = spre). Termenul indică "totalitatea demersurilor prin care omul reușește să cunoască un anumit fenomen, să producă un obiect sau să provoace conștient modificări în realitatea materială obiectivă."(M.Epuran, 1996).

Din punct de vedere operațional, **metoda reprezintă o structură de operații corelate în vederea atingerii (realizării) unor scopuri.**

A.Dragnea și A.Bota (1999) evidențiază faptul că, din punct de vedere cibernetic, metoda are semnificația unei "tehnici de lucru care include proiectare, programare, comandă și control, reglarea, evaluare etc." În același timp, metoda poate fi înțeleasă ca "un model sau un ansamblu organizat de procedee și moduri de realizare practică a unor operații ce stau la baza acțiunilor."

Aplicarea practică a metodei conduce la apariția **procedeului metodic**. Acesta reprezintă "o serie de operații subordonate acțiunii declanșate la nivelul metodei de instruire, propusă de profesor și adoptată de elev" (S.Cristea, 1998). Procedeul metodic include o "serie de tehnici de acțiune mai limitate, care contribuie la practicarea metodei, în diferite condiții și situații concrete." (I.Cerghit, 1997) Prin adoptarea de către subiect, metoda devine instrumentul prin care acesta explorează realitatea spre a o cunoște.

Definit din punct de vedere operațional, procedeul metodic reprezintă o componentă a metodei, care va influența din **interior** și din **exterior** calitatea acesteia. S.Cristea (1998) evidențiia faptul că aceste modalități de influențare se realizează "din interior, prin capacitatea de reordonare a operațiilor în cadrul acțiunii declanșate la nivelul metodei; din exterior, prin preluarea unor responsabilități ale metodei în situația în care aceasta intră într-un anumit impas sau blocaj."

Din modul specific de combinare a metodelor și procedeelor metodice, precum și din raporturile care se stabilesc între acestea și principiile de

instruire, rezultă **orientările metodologice.** Acestea reprezintă cadre generale de aplicare a anumitor strategii (principii, metode, procedee, mijloace).

Legătura dintre metodologie - metodă - procedeu metodic, din perspectiva teoriei acțiunii, este sugerată de I.Cerghit (1997) în afirmația: "Din punct de vedere executiv, activității îi corespunde o anumită metodologie; acțiunii îi corespunde o metodă, iar operației, un procedeu."

Metodologia este reprezentată de ansamblul metodelor și procedeelor metodice folosite de o știință, ansamblu care reflectă cele mai generale legi și principii ale științei respective.

Pe fondul acestor caracteristici, metodologia generală a teoriei educației fizice și sportului se va regăsi sub formele ei fundamentale, și anume, **metode de cercetare**, de cunoștere a realității obiective și subiective și **metode didactice**, ce au ca obiectiv principal achiziționarea unui sistem de cunoștințe. Metoda din acest punct de vedere este o cale de redescoperire a unor adevăruri de către elevi. Între metodele de cercetare și cele didactice nu sunt diferențe de esență, ci de utilizare.

7.1. Metodele de cercetare

Definirea teoriei educației fizice și sportului ca disciplină științifică nu poate fi concepută în afara delimitării precise a domeniului și a metodologiei specifice.

În vederea interpretării profunde a fenomenelor și proceselor care au loc în aria sa de investigație, teoria educației fizice și sportului și-a perfecționat, în timp, metodele de cercetare și a creat procedee particulare, ținând seama de natura domeniului pe care îl investighează și de gradul de dezvoltare a cunoașterii.

Domeniul de investigație al teoriei educației fizice și sportului, caracterizat de trăsăturile generale ale activităților motrice, este definit ca având o deosebită complexitate. Aceasta se referă la faptul că el poate fi analizat din **perspectivă umanistă,** abordând omul ca entitate bio-psiho-socială, și din **perspectivă cibernetică,** în care omul este analizat în ipostaza de sistem cibernetic (dinamic hipercomplex) din punct de vedere fizic, matematic. Acestor perspective li se pot adăuga și altele, fapt ce subliniază imensele resurse furnizate de practicarea exercițiilor fizice sub forma educației fizice și sportului și puse la dispoziția actului de cunoaștere.

Particularitățile aplicării metodelor generale în educație fizică și sport le dau specificitatea și, în același timp, originalitatea. Se poate vorbi de existența în educație fizică și sport, a **cercetării aplicative**, a **cercetării fundamentale**

(J. Thomas și J.Nelson, 1996), a **cercetării de dezvoltare** și a **asistenței științifice** (M.Epuran, 1978).

Indiferent de tipul abordat, B.V.Tuckman (1978), citat de J.Thomas și de J. Nelson (1996), subliniază regăsirea unor caracteristici generale ale cercetării și în domeniul cercetării "activităților fizice", și anume, cercetarea este:

-sistematică: presupune identificarea variabilelor, formularea ipotezelor, organizarea cercetării, întocmirea planurilor experimentale, recoltarea datelor, interpretarea, generalizarea și formularea concluziilor;

-logică: la baza stau judecățile și raționamentele ipotetice și deductive, utilizarea corectă a axiomelor etc., care vor permite, în final, evaluarea corectă a concluziilor;

-empirică: are la bază colectarea de date cu carcater obiectiv;

-reducționistă: presupune adunarea de date din cazuri particulare care vor permite efectuarea unor judecăți de valoare cu carcater general;

-reproductibilă: procesul de cercetare permite reluarea investigațiilor cu scopul verificării rezultatelor obținute, precum și a continuării cercetărilor pornind de la datele existente.

Pe lângă aceste caracteristici, A.Dragnea și A.Bota (1999) mai identifică și alte trăsături ale cercetării din domeniul activităților motrice:

-localizată: cercetarea se poate realiza sub forma studiului de caz;

-interdisciplinară: trăsătură ce rezultă din specificul domeniului;

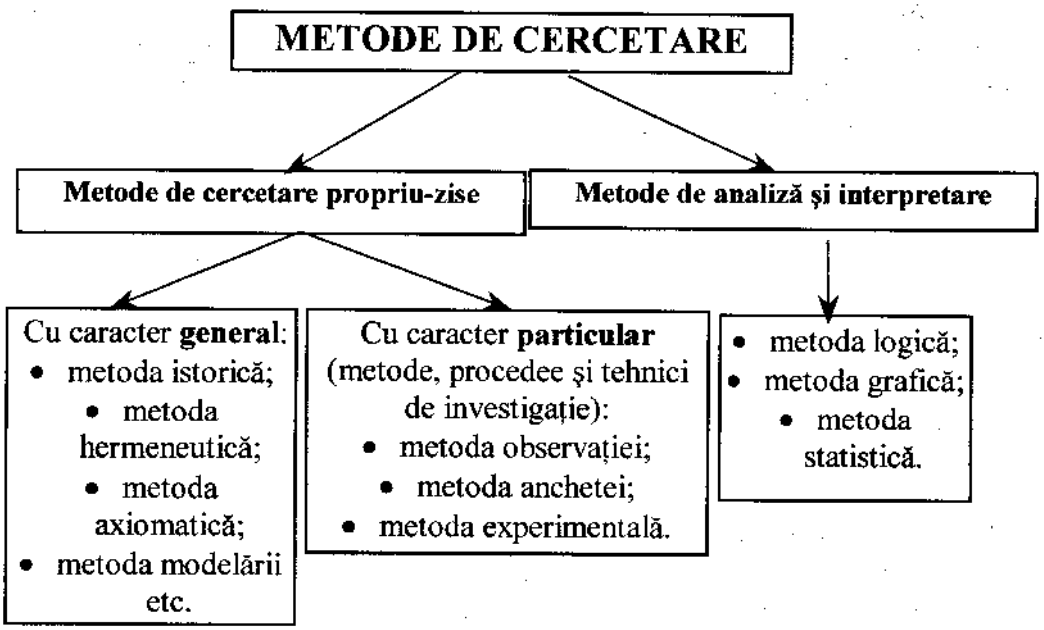
-ameliorativă: cercetarea încearcă să optimizeze activitățile motrice, contribuind la dezvoltarea acestora.

În vederea aflării adevărului științific prin intermediul cercetării, specialiștii apelează la "structuri de operații organizate în vederea atingerii unui scop" (A.Dragnea, A.Bota, 1999), și anume, la metode.

Și în cazul metodelor de cercetare din domeniul educației fizice și sportului, trebuie subliniat caracterul lor **adaptat** și **unitar**. Acesta exprimă faptul că metodele sunt utilizate, cu anumite note specifice, în cadrul mai multor teorii științifice, uneori din domenii foarte diferite. Astfel, în domeniul nostru de cercetare sunt utilizate metode frecvent întâlnite și în fiziologie, pedagogie, psihologie, sociologie, biomecanică etc. Pentru descoperirea adevărului științific este necesară corelarea datelor obținute ca urmare a aplicării mai multor metode, grupate în "metoda complexă", a cărei cerință de bază este "coordonarea metodelor particulare și subordonarea lor scopului propus în cercetare". (M.Epuran, 1996)

Teoria educației fizice și sportului beneficiază de datele furnizate de **metodele de cercetare propriu-zise (generale și particulare)** și de **metodele**

de prelucrare și interpretare a datelor (schema nr.7.1), metode care sunt valabile pentru întregul domeniu al activităților motrice.



Schema nr.7.1. Metode de cercetare utilizate de știința domeniului (M.Epuran, 1996)

7.2. Metodele didactice

Educația fizică și sportul dețin un bagaj metodologic divers, corespunzător principalelor obiective care trebuie realizate - *metode de instruire,* precum și modalităților de verificare a nivelului de realizare a obiectivelor - *metode de evaluare.*

Pentru o corectă înțelegere a metodologiei didactice a educației fizice și sportului este importantă abordarea procesului instructiv - educativ ca sistem, având la bază relația predare - învățare/dezvoltare - evaluare.

Între conținutul și metodele utilizate pentru transmiterea și însușirea lui există o legătură indisolubilă, de aceea, chiar dacă sunt utilizate și în alte contexte instructiv-educative, metodele utilizate în educație fizică și sport vor fi caracterizate de o serie de aspecte specifice.

1. *Exprimă modul de a gândi și de a acționa al profesorului/antrenorului în raport cu particularitățile elevului/sportivului.* Aplicarea unei metode inițiază un dialog între cei doi poli ai actului instructiv-educativ. Opțiunea pentru o anume metodă va depinde, în ceea ce privește

profesorul, de competența acestuia, de obiectivele pe care şi le propune, de personalitatea sa.

2. *Metodele utilizate, valorificând preponderent valențele exercițiului fizic, induc modificări nu doar în plan fizic, ci şi psihic.* Pe lângă dezvoltarea capacității motrice, practicarea sistematică a exercițiilor fizice are influențe favorabile asupra tuturor laturilor personalității (cognitivă, afectivă, atitudinală), asupra integrării sociale a individului.

3. *Alegerea metodelor şi varietatea procedeelor depinde de resursele materiale de care dispune profesorul/antrenorul.* De exemplu, organizarea unui circuit, pe ateliere, va depinde de numărul de scări fixe, de saltele, de bănci de gimnastică, de corzi etc.

7.2.1. Metodele de instruire

Metodele de instruire sunt reprezentate de un ansamblu de procedee şi mijloace integrate la nivelul unor acțiuni care vizează realizarea obiectivelor instructiv-educative specifice. De Landsheere (1992), le defineşte "acțiuni (auto)reglatorii proiectate conform unui program care anticipează o suită de operații ce trebuie îndeplinite în vederea atingerii unui rezultat determinat." Acestea îndeplinesc o serie de funcții care vizează interdependența acțiunilor de comunicare - cunoştere - creativitate pedagogică necesare la nivelul oricărei activități de instruire/educație eficientă. În literatura pedagogică au fost descrise următoarele funcții (I.Cerghit, 1997; S.Cristea, 1998):

1. Funcția normativă a metodelor didactice corespunde "polului axiologic" al activității de predare-învățare. În demersul de atingere a obiectivelor instructiv-educative, metoda arată cum trebuie să se procedeze, cum să se facă predarea, cum se va face învățarea. Ea este cea care prevede o serie de indicații metodice, reguli, instrcuțiuni etc. privind modul în care să se acționeze cu eficiență.

2. Funcția cognitivă a metodelor didactice corespunde "polului ştiințific" al activității de predare-învățare-evaluare. Ea reprezintă calea prin care elevul dobândeşte cunoştințe; este modalitatea sub care i se înfățişează informațiile şi i se oferă soluțiile de însuşire a lor.

3. Funcția formativă corespunde "polului psihologic" al activității de predare-învățare-evaluare şi evidențiază contribuția pe care acestea o au la dezvoltarea psihomotrică şi intelectuală a elevului. E.Geissler (1977), citat de S.Cristea (1998), arată că specificul formativ al metodei constă în faptul că "transmiterea cunoştințelor este, în acelaşi timp, un proces educativ."

4. Funcţia instrumentală, operaţională corespunde "polului praxiologic" al activităţii didactice. Metodele contribuie la atingerea obiectivelor, reprezentând instrumentele de lucru ale profesorilor şi elevilor.

5. Funcţia motivaţională este cea prin care corespunde "polului satisfacţiei", deoarece contribuie la sporirea atractivităţii lecţiei, la creşterea interesului şi participării active a elevilor.

Literatura pedagogică prezintă o serie de clasificări ce au la bază criterii eligibile şi pentru domeniul educaţiei fizice şi sportului. În funcţie de *domeniul de aplicabilitate*, există **metode generale**, valabile pentru toate disciplinele de învăţământ (expunerea, prelegerea, povestirea etc.), şi **metode specifice**, restrânse la predarea anumitor discipline (în cazul nostru, circuitul, antrenamentul cu intervale etc.).

Există autori care diferenţiază metodele după *modul în care este transmis conţinutul* şi după *modul în care se organizează colectivul* pentru transmiterea acestui conţinut.

A. Conform **modului în care este transmis conţinutul**, J.Piaget, W.Okon, citaţi de I.Cerghit (1997), consideră că există:
- **metode verbale**, care au la bază cuvântul scris, rostit;
- **metode intuitive, demonstrative**, bazate pe observarea directă;
- **metode acţionale,** care vizează activitatea practică, concretă.

B. În funcţie de **modul în care este organizat colectivul pentru transmiterea conţinutului instruirii**, se poate vorbi despre:

1. Metode care valorifică activitatea individuală: *exersarea liberă* (exersarea independentă a unui procedeu tehnic), *exersarea sub îndrumarea profesorului* (exersarea efectuată în condiţiile ajutorului sau asistenţei acordate de profesor), *exersarea programată* (în cadrul instruirii programate).

2. Metode care presupun activitate în perechi: *exersarea profesor-elev* (conducerea printr-o mişcare), *exersarea elev-elev* (în cadrul exerciţiilor cu partener).

3. Metode în care activitatea se desfăşoară în echipă: *exersarea în grupuri care efectuează aceeaşi activitate* (echipe în cadrul jocurilor de mişcare şi sportive) şi *exersarea în grupuri care efectuează sarcini diferite* (în cadrul lucrului pe ateliere).

4. Metode în care activitatea este desfăşurată simultan de toţi elevii: *metoda frontală* (profesor - clasă), *metoda dialogului* (comunicare profesor - clasă, în dublu sens), *metoda conversaţiei* (în sens multiplu).

5. Metode în care activitatea se desfăşoară în grupuri mari: *metoda competiţiei.*

În **funcție de relația profesor-elev**, M. Debesse (citat de I.Cerghit, 1997) vorbește despre **metode autoritare, directive** și **metode liberale, permisive** corespunzătoare stilurilor de conducere autoritar sau democrat.

În **funcție de modul de determinare a caracterului activității mintale mintale solicitate în învățare** (L.Landa, 1977, citat de I.Cerghit, 1997) se deosebesc:

- **metode algoritmice** - caracterizate printr-o succesiune riguroasă, predeterminată a acțiunilor de învățare;
- **metode nealgoritmice**: semialgoritmice și euristice, în care demersul didactic se desfășoară parțial prestabilit, respectiv îndeamnă la investigații personale, subiectul având libertatea să-și aleagă acțiunile necesare găsirii soluțiilor la problemele de rezolvat.

Gh.Cârstea (1993) consideră că **metodele practice** în educație fizică și sport se reduc, de fapt, la una singură, și anume **exersarea**, care poate fi de mai multe tipuri:

a. independentă a deprinderilor și/sau priceperilor motrice (global sau parțial) (Matveev, Novicov, Șiclovan, ș.a.);

b. mai multor deprinderi și/sau priceperi motrice;

c. complexelor pentru dezvoltare fizică;

d. pentru dezvoltarea calităților motrice.

W. Soll (1972) evidențiază ca și criteriu de clasificare a metodelor de instruire în educație fizică și sport măsurile metodico-organizatorice, care în opinia autorului reunesc formele fundamentale ale grupurilor de subiecți, ale desfășurării exersării și ale repartizării spațiului.

1. În funcție de **modul de constituire a grupurilor** de lucru se deosebesc următoarele forme ale exersării:
   - exersarea în grupe condiționate de atelierele de lucru;
   - exersarea pe grupe fixe, pe o durată mai mare de timp (echipe, formații).

2. În funcție de **formele fundamentale ale desfășurării exersării** pot fi deosebite:
   - exersarea în raport cu desfășurarca spațială (exersarea fără un cadru fix de ordine, exersarea în diferite formații de lucru - șir, rând etc.);
   - exersarea în raport de evoluția temporală (exersarea la comandă sonoră sau la semn (frontală, pe grupe, individual etc.), exersarea în succesiune stabilită, în succesiune liber aleasă etc.

3. În funcție de **formele fundamentale ale repartizării spațiale și așezării aparatelor**:
   - exersarea pe diferite ateliere de lucru;

- exersarea la aparate orânduite în dependență unele de altele (aparatele și materialele din gimnastică, de exemplu).

Vannier, Foster și Gallahue (1973) abordează metodele de instruire sub forma unor tendințe metodologice, respectiv unui mod particular de înlănțuire a mai multor metode și procedee metodice, tendințe pe care ei le numesc: **metoda tradițională**, **metoda de explorare** și **metoda combinată**.

Metoda tradițională include o serie de etape de realizare, precum și procedee metodice corespunzătoare: explicația, demonstrația, exersarea, diagnoza, comentarii generale, reluarea exersării, implementarea deprinderii în activitatea practică. *Metoda de explorare* (problematizarea) presupune parcurgerea următoarelor etape: stabilirea de către profesor a unei probleme de rezolvat; explorarea de către clasă a soluțiilor posibile; demonstrarea soluțiilor alese de diferiți membrii ai clasei; continuarea exersării și redifinirea soluțiilor alese; acordarea de asistență de către profesor, tuturor elevilor care necesită ajutor. Aplicarea *metodei combinate* presupune combinarea elementelor din cadrul metodelor prezentate anterior, folosindu-se atât elemente ale metodei tradiționale, cât și ale problematizării.

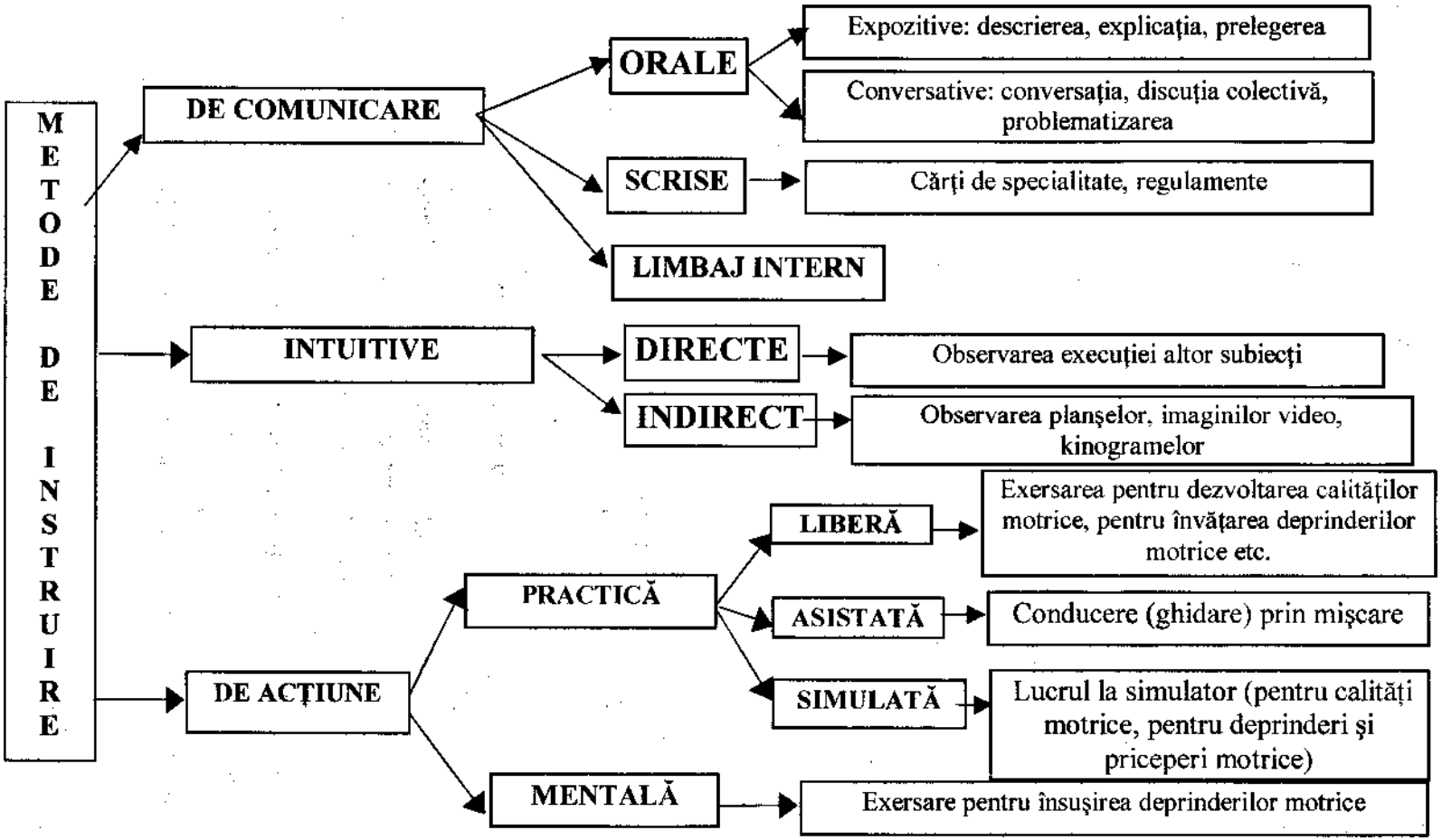
O prezență importantă, dar puțin exploatată în cadrul educației fizice și sportului, este aceea a **metodelor de motivare**, care conform criteriului temporal (J.Comenius, F. Herbart, citați de I.Cerghit, 1997), ar fi succedate de **metodele de prezentare, de control și de aplicare**.

În schema nr.7.1. propunem o clasificare a metodelor de instruire din domeniul educației fizice și sportului. Această schemă este completată de sinteza asupra metodelor practice (tabel nr.7.1).

7.2.2. Metodele de evaluare

Evaluare în educație fizică și sport reprezintă "sistemul de tehnici de măsurare și apreciere a rezultatelor procesului instructiv-educativ, în raport cu obiectivele stabilite, specifice educației fizice și antrenamentului sportiv." (A.Dragnea, 1984). Evaluarea nu se rezumă la măsurarea eficienței procesului instructiv-educativ, ci ea cuprinde și demersurile necesare măsurării eficienței sistemului de educație fizică și sport, în ansamblul său, precum și a subsistemelor sale.

Clasificarea metodelor de evaluare este prezentată în tabelul nr.7.2.



Schema nr.7.1. Sistemul metodelor de instruire utilizate în educație fizică și sport

Conţinutul metodei acţionale (practice)	Criteriul de clasificare a procedeelor metodice acţionale (practice)	Metode şi procedee metodice acţionale (practice)
Deprinderi priceperi motrice	În funcţie de numărul de deprinderi/priceperi În funcţie de nivelul de reproducere a structurii deprinderii/priceperii În funcţie de ajutorul acordat de profesor/antrenor În funcţie de conţinutul a două repetări succesive În funcţie de variaţia unui parametru al execuţiei	Exersare **independentă**, exersarea mai multor deprinderi Exersare analitică: analitic în tempo uniform, analitic în tempo variat. Exersare globală: exersare globală în condiţii standard, exersare globală în condiţii variate şi competiţionale Exersare liberă. Exersare asistată (ghidată) Exersare grupată, exersare separată Exersare constantă, exersare variabilă
Fitness motor	• pentru **viteză**:	Metoda eforturilor maximale, supramaximale, submaximale şi alternative, metoda repetărilor cu pauze de revenire completă: procedeul forţei reactive, procedeul cu suprasolicitare, metoda combinată cu repetări şi intervale (revenire incompletă la completă): procedeul eforturilor intensive, procedeul distanţelor lungi sau al numărului foarte mare de repetări, metoda repetărilor cu pauze de revenire completă: procedeul anticipării, procedeul senzorimotric. metoda repetărilor cu pauze de revenire completă şi neprecompensată procedeul eforturilor maximale, procedeul coordinativ, procedeul eforturilor supramaximale
	• pentru **capacităţi coordinative**	Exersare bazată pe modificarea condiţiilor de mediu, folosirea unor poziţii de plecare neobişnuite pentru efectuarea exerciţiilor, efectuarea exerciţiilor cu segmentul neîndemânatic, schimbarea tempoului de execuţie, limitarea spaţiului de efectuarea a exerciţiului, folosirea unor adversari diferiţi ca valoare etc.
	• pentru **rezistenţă**	Metoda eforturilor de lungă durată (continui, fără pauze): procedeul eforturilor continue, extensive, intensive; procedeul eforturilor variabile. fartlek, procedeul eforturilor alternative, metoda eforturilor cu intervale (pauze pentru revenire completă): eforturi extensive, eforturi intensive, metoda repetărilor (pauze pentrurevenire completă): procedeul cu repetări
	• pentru **forţă**:	Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă procedeul creşterii masei musculare, procedeul greutăţilor mari şi maxime, eforturi excentrice, procedeul izometriei. Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă: procedeul eforturilor explozive (procedeul contracţiilor izotonice, intense şi rapide). Metoda repetărilor cu pauze de revenire completă circuitul
	• pentru **mobilitate şi suplete**	Metoda repetărilor cu pauze de revenire complete: procedeul întinderii active şi pasive, cu intermitenţe, procedee stretching
Aptitudini motrice complexe	În funcţie de nivelul de dezvoltare a capacităţii de performanţă	Metoda competiţională: procedeul concursurilor de verificare Metoda modelării, metoda analogiei

Tabel nr.7.1. Metode acţionale (practice) în educaţie fizică şi sport

Criteriul	Metode	Exemple
În funcţie de **Nivelul la care se efectuează evaluarea**	*Metodele de evaluare a eficienţei procesului instructiv-educativ* *Metode de evaluarea a eficienţei sistemului de educaţie fizică şi sport* *Metode evaluare a eficienţei subsistemelor educaţie fizică şi sport*	Metode de evaluare a nivelului de dezvoltare a **calităţilor** motrice, de însuşire a deprinderilor şi priceperilor motrice etc Evaluarea programelor şcolare, a modelelor de pregătire ale federaţiilor etc
În funcţie de **etapele evaluării**	▪ *Metode de verificare* ▪ *Metode de apreciere* ▪ *Metode de notare*	Teste, probe Subiectivă, obiectivă Prin note, calificative
În funcţie de **persoana care efectuează evaluarea**	• *Evaluare efectuată de profesor antrenor* • *Autoevaluare efectuată de elev/sportiv* • *Evaluarea efectuată de alte persoane (inspector)*	Probe, teste Inspecţii cu diferite obiective
În funcţie de **componentele modelului de educaţie fizică**	• *Metode de evaluare a cunoştinţelor teoretice* • *Metode de evaluare a nivelului de dezvoltare fizică* • *Metode de evaluare a nivelului de dezvoltare a calităţilor motrice* • *Metode de evaluare a nivelului de însuşire a deprinderilor/priceperilor motrice* • *Metode de evaluare a capacităţii motrice* • *Metode de evaluare a capacităţi de efort* • *Metode de evaluare a atitudinilor*	Teste de cunoştinţe Examen antropometric, aprecierea stării de nutriţie etc. EUROFIT, ROFIT **Pentru forţă:** Indicele de aptitudine fizică (IAF), Probele de forţă Kraus-Weber, Proba Grinţescu etc. **Pentru viteză:** Proba tapping, Naveta etc. **Pentru rezistenţă:** Proba Harvard, Proba Letunov etc. **Pentru îndemânare**: Testul lui Newton, Testul lui Scott, Proba lui Barrow. Testul lui Cozens etc.Teste de acurateţe, teste de joc la perete, teste pentru mişcări generale ale corpului, teste combinate. Testul lui Denisiuk şi colab.,Testul Glover, Testul JCR, Testul Indiana, Testul IMEFS 2, SUVAD, etc. Metode de detenninare directă a puterii maxime aerobe (examen spiroergometric), metode de determinare indirectă a consumului maxim de oxigen (nomograma Astrand-Rhyming, nomograma **Margaria**) Metode de măsurarea a capacităţii de efort anaerob: Metoda Hebbelinck, Metoda **Margaria**, Metoda Miron Georgescu etc. Chestionare (de interese, de opinie, de motivaţie)

Tabel nr.7.2. Metode de evaluare în educaţie fizică şi sport

Verificați-vă cunoștințele!

- Caracterizați cercetarea din domeniul educației fizice și sportului și enumerați principalele metode care se utilizează în acest scop.
- Analizați aspectele specifice metodelor didactice din domeniul educației fizice și sportului, precum și funcțiile pe care le îndeplinesc.
- Clasificați și exemplificați metodele didactice din domeniul educației fizice și sportului.
- Descrieți metodele acționale și precizați care sunt principalele lor destinații în cadrul educației fizice și sportului.
- Enumerați principalele criterii și metode de evaluare.

BIBLIOGRAFIE

CÂRSTEA, GH., *Educație fizică - fundamente teoretice și metodice*. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999

CERGHIT, I., *Metode de învățământ* (ediția a 3-a). Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1997

CRISTEA, S., *Dicționar de termeni pedagogici.* Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1998

Dicționar de psihologie (coordonator U. Șchiopu). Editura Babel, București, 1997.

Curriculum Național.Programe școlare.CNC - MEN, 1999.

DRAGNEA, A., BOTA, A., *Teoria activităților motrice.* Ed. Didactică si Pedagogică, Bucuresti, 1999.

DRAGNEA, A., *Măsurare și evaluare în educație fizică și sport.* Editura Sport-Turism, București, 1984

DRAGNEA, A, *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996

EPURAN, M., *Metodologia cercetării activităților corporale*. vol.I, ANEFS, București, 1996

ȘICLOVAN, I., *Teoria educației fizice și sportului.* Ed. Sport-Turism, București, 1979

THOMAS, J., NELSON, J., *Metodologia cercetării în activitatea fizică.* vol.I, Sportul de performanță, CCPS, nr.375-377/1996

VANNIER, M., FOSTER, M., GALLAHUE, D.L., *Teaching Physical Education in Elementary School.* WB Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 1971

Capitolul 8. MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Mijloacele educației fizice și antrenamentului sportiv reprezintă elemente importante prin care se poate îndeplini ansamblul funcțiilor și obiectivelor acestor două activități, descrise în capitolele anterioare. **Mijloacele** reprezintă de fapt **instrumente didactice (dar nu numai) care asigură transpunerea conținutului instructiv – educativ, pregătirea subiecților în vederea obținerii unor abilități, capacități sau performanțe sportive care aparțin deopotrivă sferei fizice și psihice a personalității acestora.**

Literatura de specialitate consemnează o mare varietate de mijloace, a căror corectă corelare contribuie la creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv, lărgind considerabil aria influențelor exercițiului fizic pe plan biomotric și psihosocial.

8.1. Mijloacele specifice

Mijlacele specifice reprezintă elementele cele mai importante deoarece acestea asigură în mod direct orice progres în ceea ce privește dezvoltarea somatică, funcțională și capacitatea motrică a omului. În această categorie, autorul citat distinge: **exercițiul fizic, măsurile de refacere a capacității de efort** și **aparatura de specialitate**.

Un aspect important care le conferă legitimitate, îl reprezintă faptul că ele se înnoiesc periodic, în raport cu scopurile propuse. Menționăm faptul că în prezent mijloacele educației fizice și antrenamentului sportiv s-au diversificat, devenind mai complexe din punctul de vedere al efectelor, datorită pe de o parte dezvoltării gândirii metodice care a imaginat noi combinații de mișcări, aparate, instalații și, pe de altă parte, prin introducerea de noi cunoștințe din alte domenii de activitate. Asistăm astăzi la apariția unor noi ramuri de sport, la combinații tehnice dificile, la praguri ale efortului aproape de limita fiziologică, elemente ce reclamă formule de refacere eficiente sau dispozitive de investigație și pregătire sofisticate.

A. **Exercițiul fizic** reprezintă, în accepțiunea didactică, cel mai important instrument cu multiple funcții și aplicații în programarea și realizarea procesului de instruire. Conceput în structuri precise, acesta face parte din tehnologia predării și însușirii conținutului educației fizice și antrenamentului sportiv. Nu toate mișcările sau acțiunile motrice pot fi considerate exerciții fizice: particularitatea distinctivă a exercițiului amintit este dată de concordanța conținutului și formei acestuia cu esența educației fizice și sportului și cu legitățile acestora (de exemplu, alergarea este o acțiune extrem de comună, care poate deveni exercițiu

când i se conferă reguli precise de practicare, modalități raționale de execuție, o anumită dozare a efortului etc.).

În sens etimologic, exercițiul (din latinescul *exercere*) presupune repetarea unei activități de mai multe ori până la câștigarea ușurinței sau "îndemânării" în efectuarea unei mișcări. Deprinderile motrice se formează numai după o exersare îndelungată, când subiectul ajunge să le execute în mod automatizat și natural. I. Șiclovan consideră că " exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice și funcționale a organismului, precum și cei ai priceperilor, deprinderilor și calităților motrice, nu pot fi obținuți fără repetarea sistematică, conștientă a unor exerciții fizice anume orientate în acest scop". Cu alte cuvinte, considerăm că exercițiul fizic reprezintă o acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput și programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice și antrenamentului sportiv (de exemplu, dezvoltarea tonicității și troficității musculare, însușirea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea capacității de efort etc.). Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca pe o repetare stereotipă, rigidă, ci ca pe o posibilitate de adaptare permanentă la condiții variate externe și interne. În acest context, exercițiul fizic nu presupune doar repetarea sistematică, ci și posibilitatea de a construi, de a asambla (pe baza mișcărilor învățate) o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat un material pe care apoi îl exteriorizează sub forma comportamentului motric. Așa cum evidențiază și I.Cerghit, exercițiul fizic contribuie și la realizarea altor **sarcini**, după cum urmează:

- înțelegerea rațiunii efectuării actelor și acțiunilor motrice, într-o anumită structură;
- înțelegerea respectării regulilor de execuție stabilită;
- dezvoltarea capacității de asociere imaginativă a diferitelor secvențe de mișcare (favorizarea transferului).

Repetarea, în condițiile îndeplinirii sarcinilor sus-menționate, face ca mișcările să nu devină stereotipii, iar subiecții să nu devină "păpuși mecanice". Indiferent de domeniul în care se aplică, exercițiul este un instrument astfel conceput încât să ușureze însușirea rațională a conținutului informațional.

8.1.1. Conținutul și forma exercițiului fizic

Conținutul exercițiului fizic este astfel structurat încât să conducă la realizarea scopului final al educației fizice sau sportului. Acesta cuprinde:

- mișcările corpului sau ale segmentelor (translație, rotație, balansare, răsucire etc.);

- efortul fizic solicitat, apreciat prin volum, intensitate, complexitate, densitate etc.;
- efortul psihic, respectiv gradul de solicitare a proceselor psihice (exercițiul fizic este un act voluntar, intenţional şi orientat conştient, influențând benefic comportamentul uman în ansamblul său).

Forma exercițiului fizic reprezintă modul în care se succed mişcările componente, precum şi relațiile dintre acestea. Forma este legată de aspectul exterior vizibil, care dă atributul calitativ al mişcării. Dacă conținutul înseamnă coordonări interne şi procese energetice complexe, forma exprimă plastica mişcării, ritmul, forța de redare, semnificația sa.

După Martin, citat de J. Weineck, forma exercițiului fizic are o **structură cinematică** şi o **structură dinamică.**

Structură cinematică reuneşte aspectele de articulare spațio-temporală a mişcării şi anume:

- repartizarea pe faza mişcării;
- caracteristicile de viteză;
- reperele temporale ale fazelor mişcării;
- lungimile şi traiectorile mişcării.

Structura dinamică se referă la forțele interne şi externe ale mişcării:

- relația dintre puseele de forță şi frânare;
- coordonarea impulsurilor parțiale care permit însumarea forțelor.

Un concept foarte apropiat de forma exercițiului fizic îl reprezintă **tehnica**, definită ca ansamblu de procedee structurale eficiente şi raționale pentru îndeplinirea anumitor sarcini motrice.

8.1.2. Exercițiul fizic – de la act motric automatizat la act motric operaționalizat

Funcția principală a repetării exercițiilor fizice este formarea deprinderilor motrice, în principal. Învățarea mişcărilor devine astfel suficient de formală, limitând transferul din faza de deprindere în faza de pricepere (post-învățare).

Pentru a evita automatizarea insuficient conştientizată, stereotipia reacțiilor, rigiditatea deprinderilor, este necesar să se treacă în aplicarea exercițiilor fizice, la operaționalizarea acestora. Aceasta nu este o declarație făcută cu scopul de a demola avantajele repetării stereotipe în educație fizică şi sport, ci în scopul orientării atenției asupra unor operații mult mai fine, deoarece deprinderea nu reprezintă finalul instruirii. Să nu uităm că automatismele "despovărează" conştiința, lăsând-o să se orienteze către liniile directoare ale unei activități mai ample.

În timp ce deprinderea este întotdeauna îndreptată într-un anume sens, spre același rezultat și relativ izolată de celelalte conduite, operația își datorează mobilitatea tocmai caracterului reversibil, asociativității și tendinței de a se combina în sisteme mai complexe (I.Cerghit).

Operația însoțește deprinderea motrică ca act intelectual interiorizat care determină posibilitatea ca deprinderea să fie mereu regândită și restructurată, permițându-i subiectului să evite răspunsul mecanic. În aceste condiții, exercițiul fizic trebuie să fie însoțit de un "exercițiu operatoriu" care evită deprinderile rigide de gândire și de execuție, stimulând inteligența motrică, ca ansamblu de operații pe care le stăpânește individul.

Exersarea operațiilor ține seama de reversibilitatea și asociativitatea mișcărilor, de exemplu, flexia urmată de extensie, rotația într-un sens urmată de rotația în sens opus sau asocierea diverselor tipuri de mișcări. Principiul asociativității obligă subiecții, în efectuarea exercițiilor fizice, să meargă pe căi variate pentru atingerea scopurilor (vezi rolul aplicării acestui principiu în dezvoltarea creativității în jocurile sportive). Varietatea situațiilor de exersare nu este suficientă pentru rezolvarea operațiilor, deoarece se crează numai problema; în continuare subiectul caută să individualizeze răspunsul, fapt care implică înțelegerea obiectivelor, fenomenelor implicate, explicarea regulilor etc.

Exercițiul fizic devine astfel nu numai o formă de repetare "preponderent corporală", ci un complex ideatico-motric, cu reguli particulare de aplicare, verificare și clasificare.

8.1.3. Clasificarea exercițiilor fizice

Exercițiile fizice sunt instrumente de acțiune al căror conținut, formă și organizare conduc la efecte funcționale stabile. În diverse lucrări de specialitate, s-au stabilit o serie de clasificări convenționale care ajută profesorul sau antrenorul să facă o alegere în mod operativ.

Criteriile utilizate sunt variate și complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, neputând cuprinde marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de exerciții. Prezentăm în cele ce urmează o clasificare conformă cu cele mai utilizate criterii.

- Din punct de vedere al **structurii** și **formei**:

- exerciții **analitice** și **globale**	reproduc fragmentar sau în totalitate o anumită structură tehnică, o situație tehnico-tactică sau o altă sarcină motrică
- exerciții **simple** și **complexe**	au o influență selectivă sau de ansamblu asupra unor capacități, calități etc.

- exerciții **standardizate** și **variabile**	presupune o învățare de tip algoritmic sau creativ
- exerciții **speciale**	reproduc sarcinile pe care le solicită competiția într-o ramură sau probă sportivă.

- După **gradul de codificare**:

- exerciții cu **codificare internă**	toți parametrii exercițiului sunt clar definiți (distanță, timp estimat, pauze etc.)
- exerciții cu **codificare externă**	exersarea se realizează în condiții externe definite (ex. dribling printre jaloane)
- exerciții cu **codificare mixtă**	atât parametrii exercițiului cât și condițiile externe sunt bine precizate (ex. volum de repetări, intensitate pentru un parcurs cu obstacole)
- exerciții **fără codificare**	se realizează conform unei orientări generale (ex. alergare de o oră pe teren variat în tempou uniform)
- exerciții cu **codificare strictă**	au caracter competitiv și presupun măsurarea performanțelor realizate și întocmirea clasamentelor.

- După **natura efectelor** pe care le induc:

- exerciții **pregătitoare**	-generale, pentru toate probele, vârstele și nivelurile de pregătire; -orientate, care solicită grupele musculare antrenate în efortul specific, reproducând parțial execuțiile proprii probei respective; -specifice, care reproduc integral conținutul și forma gesturilor tehnice proprii probei respective.
- exerciții **specifice**	transformă potențialul fizic, tehnic, tactic, în capacitate, de performanță prin reproducerea identică a practicii de concurs.
- exerciții de **concurs**	angajează stresul de competiție.

- După **calitățile motrice:**

- exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare, suplețe, cu multiplele lor combinații.

- După tipul de **încărcătură adițională**:
- exerciții cu partener, cu haltere, cu mingi medicinale, saci cu nisip etc.
- După **tipul de pregătire**:
- exerciții pentru pregătirea tehnică, tactică, fizică, artistică etc.
- După **sistemele biologice solicitate:**
- exerciții neuro-musculare, exerciții cardio-respiratorii, exerciții endocrino-metabolice.
- După **natura contracției musculare**:
- exerciții statice, exerciții dinamice și exerciții mixte.
- După **intensitatea efortului fizic:**
  - exerciții maximale, submaximale, medii etc.

Aceste criterii se relaționează, pentru că un exercițiu poate fi concomitent neuromuscular, maximal, anaerob, toate aceste aspecte caracterizându-l mai precis. Matveev propune o clasificare după caracteristicile ramurilor de sport, stabilind clase, grupe, subgrupe și forme (tabel.nr.8.1.)

Clase	Grupe	Subgrupe și forme
1.Exerciții cu monostructură relativ stabilă	-exerciții de viteză-forță	-sărituri atletice, aruncări, sprint etc.
	-exerciții pentru rezistență	-semifond, înot 400 m etc, cu efort submaximal sau cu efort maximal și moderat – alergare 3-5 km, înot 800 m.
2.Exerciții cu polistructură ce variază în funcție de condițiile concursului	-schi alpin	-slalom, coborâre
	-jocuri sportive	-cu intensitate mare (hochei, baschet)
		-cu relativă continuitate și durată (fotbal)
	-întreceri în doi	-scrimă, box, lupte
3.Complexe de exerciții de concurs	-biatlon și poliatlon cu conținutul stabil	-probe din schi, patinaj viteză, poliatloane atletice
	-biatlon și poliatlon cu conținut ce se înoiește periodic	-gimnastică, patinaj artistic etc.

Tabel nr.8.1. Clasificarea exercițiilor fizice (după Matveev)

- Cel mai important criteriu de clasificare îl reprezintă **natura obiectivelor**. În acest context se poate identifica următoarea tipologie:
  - exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice;

- exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă (analitice și sintetice);
- exerciții pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice (exerciții fragmentare, globale sau ajutătoare);
- exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort (anaerob alactacidă – 1-20 s, anaerob lactacidă – 21-120 s, aerob-anaerobă – 121-300 s, aerobă peste 301s).

- După **funcțiile** îndeplinite, exercițiile fizice pot fi: introductive (pregătitoare-de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (de favorizare a transferului), aplicative, creative (sub formă de joc aleator), de întrecere, de recuperare (compensatorii), de expresie corporală etc.
- După **structura socială** de efectuare a exercițiilor, acestea pot fi: individuale, în grup, mixte sau demixtate.
- După **gradul de constrângere**, exercițiile pot fi: tipizate, semitipizate și libere.

Această tipologie diversă se datorează, pe de o parte, multitudinii obiectivelor pe care le realizează educație fizică și sportul și pe de altă parte, numărului foarte mare de mijloace existente, în continuă dinamică.

Vom preciza în cele ce urmează, câteva aspecte generale privind mijloacele (exercițiile fizice) în educația fizică, precum și în antrenamentul sportiv.

În educația fizică mijloacele utilizate trebuie să reflecte valorile, obiectivele și scopul general al acestei activități, în conformitate cu particularitățile de vârstă, nivelul de dezvoltare fizică și motrică al diverselor grupe de populație. Dacă la nivelul educației fizice școlare există o programă (curriculum) care prevede reperele cele mai importante ale conținutului instructiv, la nivelul celorlalte subsisteme nu există din păcate un cadru conceptual clar precizat care să conducă la elaborarea unor arii curriculare specifice adulților, vârstnicilor sau subiecților cu deficiențe, de exemplu.

Mijloacele (exercițiile) din educația fizică încorporează o mare varietate de experiențe de mișcare care conduc la învățarea deprinderilor motrice sau la creșterea nivelului fitness-ului. Dacă sunt corect selecționate, programate și predate, acestea reprezintă o cale importantă pentru dezvoltarea motrică, cognitivă și afectivă a subiectului, favorizând astfel "dezvoltarea integrală a personalității acestuia, creșterea posibilităților de opțiune și premizele unor parcursuri individuale și de grup în învățare" (Curriculum național, 1999). Mijloacele de acționare, conform conținutului programei actuale de educație fizică școlară, sunt selecționate din diverse ramuri de sport, ca de exemplu: atletism (alergări, sărituri, aruncări), gimnastică (acrobatică, ritmică, aerobică, sărituri la aparate), jocuri sportive (baschet, fotbal, handbal, volei) sau ramuri sportive alternative (înot, schi alpin, patinaj etc.). Destul de apropiată este și

concepția lui Gallahue (1993) care consideră că aria de conținut a educației fizice trebuie să cuprindă mijloace din jocuri, dans și activități de autotestare (autodepășire). Dacă la nivel preșcolar și primar, copiii trebuie să-și însușească deprinderile motrice fundamentale (în special), la nivel gimnazial și liceal mijloacele contribuie la trecerea de la mișcările de bază la deprinderile specifice ramurilor de sport, precum și la combinarea acestora în situații diverse.

În antrenamentul sportiv, în funcție de obiectivele de instruire și de performanță se disting:

- mijloace de pregătire generală care asigură dezvoltarea funcțională generală a organismului. Acestea cuprind exerciții din diverse ramuri de sport, cu efect de pregătire multilaterală;
- mijloace cu caracter mixt care conțin structuri motrice apropiate de procedeele tehnice specifice probei respective sau care sunt utilizate în fazele inițiale ale învățării unor elemente și procedee tehnice complexe;
- mijloace de pregătire specifică care se regăsesc sub forma elementelor și procedeelor tehnice sau acțiunilor tehnico-tactice, având scopul de a dezvolta capacitățile specifice necesare unui randament superior în concurs.

B. **Măsurile de refacere a capacității de efort** au particularități distincte în educația fizică și în antrenamentul sportiv. În lecția de educația fizică se utilizează pauzele dintre repetări (cu durată și caracter impuse de caracteristicile efortului prestat), și la sfârșitul acesteia, obiectivul se realizează prin intermediul verigii "revenirea organismului după efort".

În cadrul antrenamentului sportiv, duritatea acestuia, numărul crescut de lecții, susținerea concursurilor cu totala angajare a disponibilităților fizice și psihice, reclamă o strategie complexă de refacere, de "dezobosire" a sportivilor (I. Șiclovan, 1988). Această strategie include:

a) pauzele de revenire dintre exerciții (pasive sau active). În gândirea metodică modernă, pauzele sunt parte componentă a procesului de pregătire și nicidecum (exclusiv) elemente de relaxare;
b) în timpul concursului, se utilizează schimbarea competitorilor în fazele de atac și apărare (în jocurile sportive);
c) măsurile hidrofizioterapice (dușuri calde, relaxare în bazine cu apă caldă), oxigenarea (în camere special amenajate, în care se inhalează aer îmbogățit cu O2), relaxarea în saună, utilizarea susținătoarelor de efort, alimentația adecvată, vitaminizarea, somnul și regimul riguros de viață.

C. Aparatura și echipamentul de specialitate are o importanță specială în antrenamentul sportiv, dar și o contribuție aparte în educația fizică. Astfel, se pot diferenția, în funcție de scopul urmărit:

- aparatură componentă a practicării sporturilor (aparatele de gimnastică, mingile în jocurile sportive, schiurile, saltelele, prăjina, ambarcațiunile în canotaj, caiac-canoe, halterele etc.);
- aparatură pentru perfecționarea tehnicii, numită și "aparatură specială și îngrăditori de mișcare" (manechinele la lupte, lonjele în gimnastică, bacul în sporturile nautice, groapa cu bureți, bazinul cu "apă moale" la săriturile în apă, aparatul de aruncat mingi la tenis etc).
- aparatură de protecție cu rol de a ajuta sportivii să suporte anumite șocuri impuse de conținutul sportului respectiv: casca în box, ciclism, schi, mănușile, genuncherele, saltelele în gimnastică, echipamentul jucătorilor de hochei etc.
- aparatura de tip trenajoare- simulatoare. Trenajoarele asigură dezvoltarea calităților motrice specifice ramurii de sport, în paralel cu perfecționarea tehnicii, iar simulatoarele crează posibilitatea pregătirii tehnice și fizice specifice în condiții analoage probei respective. Prezența acestei aparaturi, mai ales în sporturile sezoniere, este indispensabilă pentru caracterul permanent al pregătirii sportivilor în parametrii efortului și de tehnică specifici.

8.2. Condiții favorizante și mijloace asociate în practicarea exercițiilor fizice

I. Șiclovan (1979) utilizează termenul de mijloace asociate pentru a desemna factorii naturali de călire, condițiile de igienă, (inclusiv regimul corect de efort și odihnă) și mijloacele preluate din alte laturi ale educației.

În opinia noastră, **mijloacele asociate** sunt reprezentate **de elementele celorlalte laturi ale educației,** în vreme ce **factorii de călire și de igienă** reprezintă **condiții favorizante pentru acțiunea mijloacelor specifice.**

Condițiile favorizante în practicarea exercițiilor fizice potențează efectele acestora, creând suportul progresului

A. Factorii naturali de călire implică expunerea rațională a corpului la soare, în paralel cu practicarea exercițiilor fizice în aer curat și cu folosirea diverselor procedee de fricționări cu apă (I. Șiclovan, 1979). Astfel, se crează posibilitatea creșterii vigorii fizice și psihice a organismului, a îmbunătățiri rezistenței la diverse afecțiuni, scăderea uzurii și călirea organismului. Subiecții (în special sportivii) trebuie să capete deprinderea de a se pregăti și concura la diferite altitudini, în condiții climatice diverse și să se adapteze la fusuri orare diferite. De aceea, se impune necesitatea organizării

antrenamentelor în condiții de ploaie, vânt, caniculă, frig excesiv etc. (I. Șiclovan, 1988).

B.Condițiile de igienă implică preocupări ale responsabililor (managerilor) privind crearea unui climat favorabil de practicare a exercițiilor fizice,în ceea ce privește: igiena sălilor de educație fizică, dotarea acestora cu dușuri, instalații de aerisire și iluminat corespunzătoare, igiena personală (echipament adecvat cerințelor efortului prestat, precum și asigurarea unui regim rațional de viață în care efortul și odihna să fie complementare, favorizând astfel volume și sarcini mari de lucru).

Mijloacele asociate aparțin altor laturi ale educației și sunt folosite ori de câte ori se consideră că acestea sunt necesare în realizarea obiectivelor educației fizice și sportului. Aceste mijloace pregătesc subiecții din punct de vedere cognitiv, afectiv, moral, estetic, integrând astfel educația fizică și sportul în sistemul acțiunilor educative, în sens larg.

În plan intelectual, subiecții conștientizează relația dintre mișcare și cunoaștere, relație cu atât mai importantă la vârsta copilăriei, când explorarea mediului extern se realizează aproape exclusiv prin jocuri dinamice. Treptat se conturează o serie de calități intelectuale (atenție, gândire, memorie) care vor contribui la rezolvarea situațiilor problematice (tactice, în special), ce presupun o conduită flexibilă, originală, eficientă. În plan afectiv-emoțional, subiecții trăiesc sentimentul libertății de exprimare, bucuria mișcării în aer liber, apartenența la un grup, emoții estetice etc.

BIBLIOGRAFIE

CÂRSTEA, GH., *Educație fizică - fundamente teoretice și metodice*. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999

CERGHIT, I., *Metode de învățământ* (ediția a 3-a). Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1997

CRISTEA, S., *Dicționar de termeni pedagogici*. Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1998

Curriculum Național.Programe școlare.CNC - MEN, 1999.

DRAGNEA, A., BOTA, A., *Teoria activităților motrice*. Ed. Didactică si Pedagogică, Bucuresti, 1999.

DRAGNEA, A, *Antrenamentul sportiv*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996

ȘICLOVAN, I., *Teoria educației fizice și sportului*. Ed. Sport-Turism, București, 1979

ȘICLOVAN, I., *Teoria antrenamentului sportiv*. Ed. Sport-Turism, București, 1977

VANNIER, M., FOSTER, M., GALLAHUE, D.L., *Teaching Physical Education in Elementary School.* WB Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 1971

Verificați-vă cunoștințele!

- Definiți mijloacele educației fizice și sportului.
- Prezentați tipurile de mijloace consemnate în literatura de specialitate și caracteristicile acestora.
- Analizați comparativ mijloacele utilizate în educația fizică și în antrenamentul sportiv.

Capitolul 9. ROLUL EREDITĂȚII ȘI MEDIULUI ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE

9.1. Rolul eredității în practicarea exercițiilor fizice

În domeniul educației fizice și sportului ereditatea și mediul joacă aceleași roluri ca în orice activități umane, cu unele particularități determinate de aspectele fizic și motric, preponderente în practicarea exercițiilor fizice.

Ereditatea reprezintă ansamblul de procese caracteristice (din punct de vedere biologic) privind transmiterea patrimoniului genetic (genom). Ereditatea are substratul în cromozomi, care sunt constanți și caracteristici pentru fiecare specie, prin forma și numărul lor. Celulele corpului omenesc au un număr dublu (diploid) de cromozomi, care provin din diviziunea oului diploid rezultat din fecundarea unui gamet masculin cu unul femel. Deosebirile de sex se materializează în principal în funcție de prezența în celula femelă a unei perechi de cromozomi omologi XX, iar la bărbați a unei perechi de cromozomi neomologi XY.

Procesele caracteristice (din punct de vedere biologic) privind transmiterea patrimoniului genetic fac obiectul de studiu al geneticii, iar rolul lor în comportamente constituie obiectul geneticii comportamentale sau psihogeneticii. Recunoscută intuitiv de multă vreme prin bun simț, frapată de asemănările dintre generații, apoi postulată de marile teorii ale evoluției, ereditatea a fost evocată de-a lungul unui secol: începând cu lucrările lui G. Mendel (1865) până la lucrările lui F. Crick și J. D. Watson care au dus la decodarea substratului chimic al informației genetice.

La speciile cu reproducere sexuală, informația genetică este vehiculată de gameții mascul și femelă și înscrisă în cromozomi, unde este codată de moleculele de acid dezoxiribonucleic (ADN). Complexitatea acestor mecanisme și a structurii pe care se sprijină nu mai permite azi conceperea eredității ca o simplă repetare a aceleiași trăsături, care ar fi declanșată de prezența unei gene speciale. Ea este prezentată prin fenotip, o dinamică subtilă în care caracterele observate decurg cel mai adesea din interacțiunea unor gene multiple, cu statute și funcții diverse (de structură, reglatorii) și care sunt modelate continuu de influențele din mediu.

În ultimul timp s-a demonstrat că ereditatea nu e **materializată numai în nucleu, ci există și extranuclear, citoplasmatic**, fiind constituită tot din lanțuri

de acizi nucleici: **dezoxiribonucleic (ADN)** şi **ribonucleic (ARN)**, acizi care constituie **structura chimică a informaţiei genetice.**[1]

Ereditatea este un proces de transmitere a informaţiei genetice care se desfăşoară conform unor legitaţi care conduc la edificarea anumitor însuşiri genetice determinate, aflate într-un strâns raport cu condiţiile de mediu. Fiecare trăsătură a organismului este rezultatul interacţiunii dintre ereditate şi mediului înconjurător.

Multe informaţii despre influenţa factorilor ereditari şi influenţa factorilor de mediu asupra dezvoltării organismului au fost obţinute în urma cercetărilor efectuate asupra gemenilor.[2]

Astfel, s-a stabilit că *influenţa ereditară se răsfrânge mai puternic asupra înălţimii corpului în comparaţie cu greutatea.* S-a arătat că gemenii monozigoţi (MZ), chiar şi în cazul separării lor pretimpurii, înregistrează concordanţă între înălţime, circumferinţa capului, lungimea mâinilor şi a feţei. Sergienko şi Alekseieva, bazându-se pe rezultatele cercetărilor unui număr mare de oameni

---

[1] **Gena** reprezintă morfologic un fragment de cromozom, iar biochimic o porţiune din lanţul ADN ce constituie substratul biochimic cromozomial. Genele sunt şi cele care realizează sinteza proteică, extrem de importantă în procesul de adaptare din antrenamentul sportiv.

Există **sisteme genetice** alcătuite din **gene reglatoare** (R), **gene operatoare** (O) şi **gene structurale** (S), între care există relaţii de tip feed - back, care au dus la apariţia unei legi ce demonstrează că în dezvoltarea organismelor se produc echilibre dinamice între diverse sisteme genetice aflate în interrelaţie. Nefuncţionarea unuia se repercutează asupra funcţionării celorlalte, fenomen care poartă numele de dismorfie.

Cu toate acestea, există o mare variabilitate care îşi găseşte explicaţia în capacitatea materialului genetic de a se modifica sub influenţa mediului şi în însăşi actul fecundaţiei care aduce zestrea a două lumi, maternă şi paternă. Datorită acestora putem vorbi de o infinită variabilitate a organismelor, în cadrul căreia există numeroase individualităţi specifice şi apoi topologice, ultima fiind rezultatul unei îndelungi evoluţii, culminând cu specia umană.

Se deosebeşte **genotipul** materializat în cromozomii gameţilor, care rezumă întrega evoluţie biochimică a ascendenţilor şi **paratipul** care concentrează toate influenţele mediului extern. Genotipul şi paratipul constituie împreună întregul material biochimic al fenotipului.

Fenotipul (tipul constituţional) este alcătuit din genotip (moştenirea ereditară) şi paratip (respectiv ceea ce se dobândeşte sub influenţa acţiunii mediului exterior).

În acest sens, subliniem necesitatea de a nu neglija influenţa mediului care îşi poate pune pecetea asupra întregii dezvoltări ontogenetice a individului.

[2] Parte a capitolului realizată pe baza sintezelor bibliografice ale dr. M. Ifrim, în lucrarea *Antropologie motrică,* Editura Stadion., Bucureşti, 1986.

de știință, au clasificat însușirile care caracterizează corpul și motricitatea, stabilind ordinea în care se manifestă gradul de dependență față de factorii genetici sau de mediu. Însușirile aflate sub puternica influență a factorilor ereditari sunt:

1. *însușiri morfologice* – înălțimea corpului, lungimea extremităților inferioare, lungimea trunchiului, circumferința extremităților superioare, inferioare și a cutiei toracice și lungimea extremităților superioare;
2. *mobilitatea articulațiilor*;
3. *timpul de reacție*;
4. *rezistența specială* (anaerobă) și *rezistența generală* (aerobă);
5. *însușirile de motricitate și forță*;
6. *forța mușchiilor;*
7. *viteza mișcării elementare – îndemânarea.*

Toate caracteristicile enumerate au fost stabilite în timpul activității de selecție, în vederea practicării unei discipline sportive.

Zațiorski și Sergienko, studiind influența eredității și a factorilor de mediu asupra dezvoltării însușirilor motrice ale omului, au evidențiat condiționarea esențială ereditară reflectată în timpul latent al reacției motrice și au evaluat-o prin testele de forță și viteză (săritură în lungime de pe loc, alergare pe distanța de 30 m). Condiționarea genetică a fost semnalată în cazul *reacției motrice simple* (84,2%) și *reacției motrice complexe* (80,8%).

Din cercetările efectuate asupra gemenilor s-au emis opinii contradictorii, privind *condiționarea genetică a forței și vitezei.* Unii autori au ajuns la concluzia că forța și viteza sunt condiționate genetic în aceeași măsură (Eysenk și Prell, 1951), iar alții afirmă că viteza este mai mult determinată genetic decât forța (Sklad, 1973; Szwarz, 1976). Cratty susține existența unei corelații puternice pentru forța dinamică și pentru viteză. Concluziile altor studii susțin că cea mai puternică determinare genetică se manifestă în cazul forței mâinilor, în cazul vitezei de reacție, a vitezei în alergările pe distanțe foarte mici. Indicii ereditari ai măsurătorilor dinamometrice ai forței mâinii drepte și ai celei stângi s-au ridicat la 61,4 % și 59,2%, iar indicii forței spatelui au fost de 64,3%.

Osato și Avano afirmă că cele mai mari deosebiri între perechile de gemeni monozigoți (MZ) și biozigoți (BZ) apar în probele de aruncarea mingii și în probele pentru forța spatelului și umerilor, cele mai mici diferențe fiind înregistrate pentru viteza de alergare.

În privința forței, gradul de ereditate cel mai pronunțat se manifestă în forța mâinilor și în forța mușchilor spatelui, iar cel mai mic, pentru forța explozivă (evaluat prin proba de aruncare a discului și a mingii).

Forţa explozivă măsurată în cazul săriturii cu prăjina este puternic condiţionată genetic, în schimb, forţa explozivă a extremităţilor superioare, măsurate prin distanţa aruncării cu mingea sau cu discul indică un grad scăzut al ereditătii. Aceste rezultate, obţinute din cercetările efectuate pe gemeni necesită totuşi confirmarea altor metode.

Un rezultat interesant al cercetărilor prin metoda gemenilor a fost obţinut, analizându-se mişcările rapide (aşa-numite "tapping") ale extremităţilor inferioare şi superioare. Concluziile au evidenţiat puternica lor determinare genetică.

Coeficienţi de ereditate ridicaţi au fost obţinuţi şi pentru *flexibilitatea şi mişcările articulaţiilor umărului*; aceştia sunt mai mici la coloana vertebrală şi foarte mici la sistemul articular al şoldurilor. Coeficienţii genetici prezentaţi anterior se diminuează în perioada de vârstă cuprinsă între 12 şi 17 ani.

Conform rezultatelor cercetărilor lui Volanski, *coordonarea vizual - motrică este puternic condiţionată genetic*, coeficienţii înalţi de corelaţie obţinându-se între 9 şi 12 ani şi la persoanele mature.

Din cercetările întreprinse, rezultă că *indicele integral al capacităţii respiratorii* este condiţionat, în primul rând, de factorii genetici. Analiza comparativă a acestui indice la gemenii mono- şi bizigoţi a stabilit condiţionarea ereditară în proporţie de 79%, iar condiţionarea factorilor de mediu în proporţie numai de 21% .

Szwarz, dezvăluind existenţa unor deosebiri esenţiale între rezultatele obţinute de schiori fondişti, gemeni monozigoţi, pe distanţa de 2 – 3 km, a ajuns la concluzia că *indicele capacităţii respiratorii* este determinat genetic. Din punct de vedere a premiselor ereditare, *antrenamentul nu conduce la o creştere esenţială* a acestui indice.

Alte cercetări au stabilit că influenţa factorilor genetici, într-o mare măsură, se manifestă mai mult în *funcţiile sistemului cardiovascular*, decât în cazul aparatului respirator (intensitatea, capacitatea respiratorie, ventilaţia maximă a plămânilor depind de factorii externi ai mediului înconjurător).

S-a stabilit, de asemenea, că *indicii transformării anaerobe*, ca şi *nivelul acidului adenozintrifosforic* şi al *acidului lactic* depind de factorii genetici. Factorii genetici definesc nu numai nivelul de dezvoltare a însuşirilor organismului, ci şi norma ereditară a reacţiei ca răspuns la condiţiile mediului înconjurător sau "limita superioară şi inferioară a posibilităţilor ereditare ale unei persoane", precum şi posibilităţile de instruire, pregătire şi perfecţionare sportivă.

Pe parcursul observaţiilor asupra a 32 de perechi de gemeni de acelaşi gen (5 perechi de studenţi, cu vârsta între 18 şi 21 ani, de la institutele de cultură fizică, şi 27 perechi de elevi din Smolensk, cu vârsta cuprinsă între 9 –16 ani),

s-au stabilit importante condiționări ereditare a *indicilor însușirii motrice, capacității respiratorii și a funcțiilor vegetative* (Votkov).

Cei mai apropiați indici au fost obținuți în cazul consumului maxim de oxigen, 89,4%. De factorii genetici se leagă, de asemenea, *indicii duratei de oprire a respirației* (82%) și *gradul de saturație cu oxigen a sângelui arterial* (76,9%).

Din cercetările întreprinse asupra sportivilor - gemeni și din observațiile (genealogice) asupra familiei sportivilor de frunte, rezultă că *aptitudinile sportive* sunt ereditare.

Există date, care indică faptul că, la copii sportivilor celebri, în medie de 50% din cazuri este posibil talentul sporitv. Din datele lui Gedda rezultă că, peste 70% din gemenii monozigoți dobândesc rezultate sportive asemănătoare, pe când la gemenii bizigoți, fenomenul apare în proporție de 25% din cazuri.

Pot fi prezentate multe exemple în care copiii foștilor sportivi au obținut aceleași rezultate remarcabile în sport; de exemplu tătăl și fiul, Ter – Ovanesian, Diaczkov, Liachovov, Tarmaki, Anisimov, Nikiforov (atletism), Fiedvotov, Czanovov (fotbal), Bure (înot), Lopatinov (haltere) etc.

Sunt cunoscute de asemenea, rezultatele înalte ale fraților și surorilor Majorov, Ragulin, Golikov, Holik, Stiasny, Lebiedievov. Fără îndoială că, în afara informației genetice, un rol important în formarea acestor sportivi celebri l-au avut și alți factori, cum ar fi opiniile familiei, tradițiile educației la o vârstă tânără, practicarea timpurie a sportului etc. Recunoscând importanța factorilor genetici, nu trebuie să diminuăm rolul mediului înconjurător.

Pentru ca talentul să apară trebuie să existe nu numai **predispoziții genetice** (în cazul sportului: morfofiziopsihice), dar și **condițiile sociale** corespunzătoare.

Desigur, poate apare întrebarea, care însușire trebuie să fie preferată în cadrul selecției pentru diferite discipline sportive?

Se cuvine să fie considerate calitățile care sunt moștenite într-un grad înalt și care constituie atribute de bază pentru disciplina dată. Trebuie să amintim, vorbind despre rezultatul sportiv, că însușirile puternic condiționate genetic sunt însușirile motrice elementare, și nu cele complexe.

Analiza matematică a efectelor factorilor de mediu și factorilor ereditari în procesul dezvoltării arată că, în cazul înălțimii, contribuția eredității se ridică la 81%, iar în cazul greutății corpului, la 78%.

Grebe și Gedda, între anii 1954 – 1963, au susținut că deosebirile între gemeni MZ și BZ sunt mai mici pentru activitatea sportivă în întregime, decât pentru o disciplină anumită și pentru rezultatele obținute.

Gradul de condiționare genetică a predispozițiilor pentru o anumită disciplină sportivă este variat, de la o persoană la alta.

După cum se știe, principalele însușiri ale organismului comportă cei mai înalți coeficienți de corelație între părinți – copii. În testele de viteză s-a consemnat că cel mai înalt grad de ereditate apare în rezultatele la alergările pe 10 m (Nikitjuk, 1973), pe 20 m și pe 30 m (Zațiorski și Sergienko, 1976).

Un coeficient înalt de condiționare genetică, pe linia participării la aceleași discipline sportive, a mai multor generații (cercetarea genealogică) există în cazul: scrimei, boxului, tirului; cel mai mic coeficient îl prezintă fotbalul, gimnastica și atletica ușoară (Szwarz, 1976). Rezultă de aici că se poate vorbi despre existența unei înzestrări motrice determinate genetic, pe fondul căreia există șansa obținerii unor rezultate sportive de excepție. De asemenea, s-a constatat existența unor corelații ereditare între vârstele părinților și calitățile descendenților. Există reticențe față de teza privind acel "homo olimpicus".

Teza face trimiteri în mod special la predispozițiile pentru o disciplină sportivă, concretă. Acest fapt poate fi comparat cu fenomenul capacității pentru studiu.

9.2. Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice

În grupul *însușirilor* care depind într-o mare măsură și de **factorii de mediu,** apte pentru antrenament se pot enumera: *greutatea corpului, frecvența mișcărilor, forța în regim de viteză.*

La baza însușirilor motrice sportive stă folosirea corespunzătoare a sistemului de trăsături somatice și fiziologice ale aparatului locomotor și a altor sisteme, precum și predispoziții psihice corespunzătoare.

Succesul în fiecare domeniu depinde de talentul, priceperea și deprinderile aflate sub influența mediului înconjurător.

Condiționarea predominantă a factorilor de mediu apare în cazul *forței absolute a mușchilor, în frecvența mișcărilor, a indicilor de agilitate.*

Pe baza acestor constatări, diverși autori au ajuns la concluzia că acțiunile mai simple, din punct de vedere al coordonării, pornesc de la permise ereditare într-o măsură mai mare decât mișcările complexe. De asemenea, s-a arătat că informația genetică poate fi valorificată atunci când ea se asociază cu condițiile de mediu. În diferite etape de dezvoltare a organismului, influența factorilor externi ai mediului înconjurător, în colaborare cu informația genetică și schimbările care au avut loc în etapele precedente, au efecte diferite.

Cercetările au demonstrat că rezultate înalte în disciplinele sportive de rezistență au fost obținute de sportivi care provin din familiile cu mulți copii (Volkov), în aceste condiții dezvoltându-se dorința de atingere a unui scop, angajarea în muncă, precum și priceperea de a-și organiza timpul liber.

Factorii de mediu şi în primul rând, condiţiile de educaţie a copiilor, joacă un rol important în acele discipline sportive, în care este esenţială *rezistenţa, efortul, deprinderea de a înfrânge dificultăţile*. În general, se poate spune că, numai un raport strâns cu mediul exterior şi cu influenţele corespunzătoare ereditare asigură atingerea limitei superioare de adaptabilitate genetică. Mijloacele folosite în metodele de antrenament trebuie să favorizeze întreţinerea permanentă a aptitudinilor, condiţionate ereditar, ale tinerilor sportivi.

Pentru înţelegerea colaborării factorilor genetici şi a factorilor de mediu o mare importanţă o au aşa–numitele **"perioade critice de dezvoltare"**. Vorbind despre acestea, avem în vedere o etapă precis definită în dezvoltarea individuală (vârsta copilului, tânărului etc.) şi perioada caracterizată prin cea mai mare apetenţă pentru acţiunea factorilor din mediul înconjurător, factori prielnici sau neprielnici acţiunii. Aceasta este perioada în care consensul dintre factorii genetici şi cei de mediu este plenar.

Cunoscând perioadele critice şi perioada optimă de influenţă se pot conduce, în mod deliberat, principalele însuşiri ale organismului se poate stabili un program individual de dezvoltare.

Faptul că există o perioadă foarte "rentabilă" în dezvoltarea însuşirilor motrice o confirmă dinamica dezvoltării inegale a acestor însuşiri, precum şi efectele instruirii şi antrenamentului în diverse perioade.

S-a stabilit, de exemplu, că pentru formarea îndemânării, vârsta cea mai potrivită este de la 9 la 14 ani, cele mai mari progrese în evoluţia îndemânări înregistrându-se de la 8 – 9 ani şi de la 10 – 12 ani.

Conform datelor lui D. P. Bukriejevej (1995), cea mai mare creştere anuală în tempoul maxim al mişcărilor are loc la 7-9 ani şi 10-11 ani, iar mai târziu de 11-13 ani.

A.W. Korobkov (1958, 1962) a furnizat informaţii că o mare creştere a timpului latent al reacţiei de mişcare se observă de la vârsta de 6-7 ani până la 9-11 ani.

Analiza pe vârste în dezvoltarea dinamicii forţei muşchilor confirmă temeinicia celor spuse. Potrivit datelor lui A.W. Korobkov, la 16-17 ani se dezvoltă, în condiţii optime, forţa musculară maximală, în strânsă legătură cu masa musculară.

Este ştiut faptul că succesul instruirii depinde într-o mare măsură, de capacitatea sistemului nervos central. Fenomenul accelerării dezvoltării la generaţia aflată în plină ascensiune comportă unele corecturi privind limita perioadelor critice. De aceea, pentru asigurarea pe cât este posibil a valorificării cât mai eficiente a acestor perioade, este necesar să se ia în consideraţie schimbările factorilor de mediu, care pot conduce la importante transformări morfofuncţionale în dezvoltarea organismului.

Trebuie amintit faptul că, acest caracter, neuniform, al maturizării structurilor morfologice, în principalul sistem de funcții ale organismului, se leagă de transformările survenite în colaborarea dintre organism și complexul factorilor naturali și sociali.

Scara influenței fiecărui factor de mediu este definită nu numai de parametrii caracteristici de cantitate și calitate, dar și de specificul respectivei perioade de dezvoltare, în cadrul căreia se desfășoară acest fenomen.

Rolul **mediului natural** și **social** în dezvoltarea persoanei este extrem de important. Acesta crează ambianța în care se dezvoltă individul, cu trăsăturile sale genetice. Un mediu exterior neprielnic ascunde posibilități ereditare nebănuite și conduce la apariția unei forme sensibile și nedezvoltate; în schimb mediul prielnic deschide ușile tuturor posibilităților potențiale ale unei constituții ereditare, care se pot dezvolta până la cel mai înalt nivel. Există totuși o limită superioară și una inferioară în posibilitățile ereditare ale persoanei și ceea ce este foarte important este faptul că, nici un exercițiu, nici o condiție prielnică sau neprielnică în dezvoltarea umană, nu schimbă fundamentul ereditar al organismului, asupra căruia acționează.

Este suficient să amintim, că în zonele lagunare, numeroși sunt tinerii care practică sporturile nautice (canotaj, kaiac-kanoe, iahting etc.), în timp ce populația din zonele montane preferă sporturile pe zăpadă, ascensiunile etc. Mediul natural, prin cerințele față de organism, valorifică tocmai acele trăsături necesare supraviețuirii și performanței într-o anume direcție.

Un aspect interesant este acela că educația fizică și sportul sunt medii ce contribuie la procesul de socializare al indivizilor, alături de familie, colegi, prieteni, mass-media și comunități, în general. Socializarea nu este altceva decât o formă de adaptare la regulile colectivității. Este un fenomen complex și divers datorită varietății culturale, politicii economice din diferite țări și grupuri sociale. Acest fenomen trebuie abordat din două puncte de vedere, și anume, efectele socializatoare ale educației fizice și sportului, pe de o parte, și pe de altă parte socializarea în cadrul educației fizice și sportului, de remarcat faptul că numeroase studii scot în evidență influențele pozitive asupra personalității și sănătății celor care practică organizat exercițiile fizice. Ambianța în care se practică exercițiile are rol modelator, mai ales din punct de vedere moral. Aprecierea valorilor morale, a fair-play-ului, o conduită pro-socială în general, sunt achiziții realizate în cadrul sportului. Mediul creat de educația fizică și sport este cel care scoate la iveală aptitudinile subiecților pentru o ramură de sport sau alta. Dacă subiecții nu ajung într-un mediu favorabil, aptitudinile rămân nevalorificate.

9.3. Aptitudinile, talentul și vocația

9.3.1. Conceptul de aptitudine. Factori determinativi în apariția și dezvoltarea aptitudinilor

Conceptul de aptitudine. Termenul de "aptitudine" derivă din latinescul *aptus* "apt de...". El corespunde în literatura străină termenilor de: *ability, capacity* (engleză), *aptitude* (franceză), *anlage, eingnung, verlanlagung* (germană). Pentru înțelegerea conceptului de aptitudine, considerăm necesară prezentarea definițiilor după mai mulți autori:

- Aptitudinea este o dimensiune după care se diferențiază indivizii a căror conduită este studiată. Diferențele individuale direct observabile într-o probă sunt, în general, atribuite unor caracteristici subiacente care nu se observă direct. Aptitudinile reprezintă o clasă de asemenea caracteristici.[3]
- Aptitudinea este o însușire sau sistem de însușiri ale subiectului, mijlocind reușita într-o activitate; posibilitatea de a acționa și obține performanțe. Aptitudinile sunt sisteme operaționale stabilizate, superior dezvoltate și de mare eficiență (Paul Popescu–Neveanu, 1978).
- Aptitudinile sunt sisteme de procese fizice și psihice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității (M. Epuran 1972).

Orice aptitudine se realizează prin procese care uneori sunt mai numeroase și mai variate, iar alteori, pot fi mai reduse ca număr și mai puțin variate.

Majoritatea cercetărilor relevă că aptitudinile sunt constituite dintr-o multitudine de procese și calități psiho-fizice legate între ele prin relații complexe, în general având un caracter de determinare reciprocă. În componența aptitudinilor se poate distinge în primul rând, o totalitate mai mult sau mai puțin închegată de operații sau procedee, cu ajutorul cărora omul realizează o anumită activitate: științifică, tehnică, artistică, motrică.

9.3.2. Structura aptitudinii

Cunoașterea structurii aptitudinilor s-a realizat prin calculul corelațiilor dintre rezultatele obținute de subiecți la testele de aptitudini.

Unele dintre elementele de structură sunt variabile, iar altele sunt stabile. Gradul de stabilitate depinde de o serie întreagă de factori, cum sunt stabilitatea sarcinilor pe care individul trebuie să le îndeplinească. potențialitățile ereditare pe baza cărora aptitudinile se formează, măsurile în

[3] Le Grand Larousse de Psychologie, 1991

care structurile se constituie pe baza unui model creat în filogeneză, motivația individului în activitatea respectivă etc.

Structura aptitudinilor se modelează după sarcină, dar odată modelată se poate fixa într-o măsură mai mare sau mai mică.

La vârste mai mari apar aptitudini specializate, modelate după anumite preocupări și în același timp se limitează posibilitatea de a constitui alte structuri cu totul diferite. Cu alte cuvinte cu cât omul exersează timp mai îndelungat o singură activitate cu atât mai greu îi va fi mai târziu să modeleze aptitudini necesare pentru o altă preocupare.

O pregătire multilaterală, o activitate echilibrată, cu preocupări în mai multe direcții poate duce la existența mai multor structuri variate care intră în funcțiune succesiv și astfel se poate contribui la creșterea eficienței factorilor primari (sau generali) prin asigurarea posibilităților mai mari de restructurare a configurației lor.

9.3.3. Talentul

Talentul se definește ca ansamblul dispozițiilor funcționale și a sistemelor operaționale dobândite, ce mijlocesc performanțe și realizări originale în activitate.

Ș. Zisulescu (1971) consideră că talentul este o continuare a aptitudinii, o treaptă superioară de dezvoltare a acesteia, caracterizat nu numai prin efectuarea cu succes a unei activități, ci și prin capacitatea de a crea opere originale.

Talentul în domeniul educației fizice și sportului nu este numai efectul dezvoltării maxime a uneia dintre aptitudini, ci și mai ales, efectul interacțiunii, interpenetrației, intermodelării a diferite și eterogene aptitudini, satisfăcător sau superior dezvoltate.

Între aptitudine și talent nu există o demarcație netă. La baza talentului stă aptitudinea care, prin perfecționare continuă, devine talent.

Nu toate aptitudinile devin talente, ci numai acelea cultivate până la un nivel care le fac capabile de creații originale în domeniul nostru de obținere a unor performanțe înalte. O realizare de talent este rezultatul unor eforturi depuse de indivizi cu aptitudini.

Dacă un individ se remarcă prin ușurința de a executa deprinderile și priceperile motrice specifice unei ramuri de sport putem afirma ca acesta are aptitudine (aptitudinii) pentru sportul respectiv. Însă dacă aptitudinea este cultivată și devine capabilă de obținerea unor performanțe asupra cărora planează creativitatea, originalitatea (și stilul personal) atunci ne aflăm în fața unui talent.

Însușiri ale talentului :

- creativitate
- originalitate
- ingeniozitate
- flexibilitatea (gândirii)

Prin ce se caracterizează talentul (sau individul talentat)?

a) o inteligență deosebită care îi permite individului talentat să desprindă esențialul din obiecte, evenimente, întâmplări, precum și printr-o remarcabilă capacitate combinatorie;
b) impresionabilitatea puternică la individul talentat. Întreaga lui ființă vibrază intens la toate evenimentele de orice tip care interesează activitatea pe care o desfășoară;
c) o mare exigență față de sine, orice om de talent dispune de un ascuțit spirt autocritic care-l face să fie nemulțumit în majoritatea timpului (permanent) de ceea ce face și năzuiește către perfecțiune;
d) puterea de muncă care uneori este incredibil de mare, rezultantă a pasiunii pentru activitatea (profesia, sportul, etc.) pe care o practică. Pentru omul de talent, timpul este în mai toate situațiile insuficient, adesea acesta neștiind ce însseamnă odihna;
e) dezvoltarea multilaterală a personalității de care dau dovadă marile talente prin bogăția și varietatea cunoștințelor. În sport acestă multilateralitate fiind exprimată prin capacitatea unui sportiv talentat într-un anumit sport de a fi capabil (acesta binențeles de a depune o cantitate de muncă similară) să obțină performanțe de același nivel sau chiar superioare în oricare altă ramură de sport. Exemple în acest sens ar fi multiple dar ne rezumăm la doar câteva: Ion Țiriac înainte de a fi jucător de tenis, a fost și un bun jucător de hochei; Ilie Năstase cel mai talentat jucător de tenis a fost și un excelent jucător de fotbal, dar unul dintre cele mai elocvente exemple fiind Michael Air Jordan care după ce a fost mare jucător de baschet a devenit un foarte bun jucător de golf.

Talentul se poate manifesta mai devreme sau mai târziu. Acesta fiind în strânsă dependență de influență educativă exercitată asupra individului, de momentul exercitării acestei influențe precum și de modul în care ea a fost condusă.

Talentul este nu numai inteligența deosebită, ci el se mai caracterizează și printr-o mare pasiune pentru muncă, prin dăruire totală față de domeniu.

9.3.4. Relația aptitudine – atitudine: vocația

"Vocația nu se rezumă numai la aptitudini. Vocația nu e legată atât de o aptitudine cât e legată de întreaga constituție fizică și morală a omului. Nu aptitudinile îl diferențiază pe omul de vocație, ci structura caracterului". (C. Rădulescu-Motru, 1935)

Ideea potrivit căreia în procesul activității se constituie unitar, se dezvoltă și se manifestă capacitățile fizice, intelectuale, morale ale ființei umane, se edifică personalitatea în varietatea și unitatea însușirilor sale, demmonstrează că atitudinile și aptitudinile nu pot fi considerate decât ca însușiri consubstanțiale și congruente (B. Ananiev)

Simpla prezență a aptitudinilor nu este suficientă pentru reușita profesională și socială a persoanei. Nu numai atât, uneori aptitudinile deficitare pot fi compensate printr-un grad mai mare de dezvoltare a altor însușiri sau printr-un interes susținut, o înclinație puternică pentru activitea respectivă, conștiinciozitate perseverentă și alte însușiri ale persoanei care depind în mare măsură de componentele atitudinale. Între atitudini și aptitudini există o relație de determinare. Aptitudinile pentru o anumită activitate pot provoca atitudini favorabile în același domeniu sau în domenii înrudite, pot direcționa evoluția întregii conduite a persoanei spre realizarea unor aspirații majore, a unui ideal de viață constituit pe baza imperativului acestor aptitudini. Atitudinile influențează la rândul lor aptitudinile canalizând energia persoanei spre o direcție fundamentală, impulsionând dezvoltarea aptitudinilor sau inhibându-le, în fucție de manifestarea acestora, în consensul atitudinilor fundamentale sau împotriva lor. Structural aptitudinile se înrudesc cu atitudinile, deoarece ca și acestea, exprimă tendința de a selecta din multitudinea de obiecte și situații din realitatea înconjurătoare o anumită categorie. La rândul lor atitudinile, ca și aptitudinile asigură efectuarea cu randament sporit a activităților preferate (P. Pufan, 1978). În practicarea exercițiilor fizice fie în educația fizică, dar mai ales în activitatea sportivă, de foarte mare importanță este realizarea unei relații corespunzătoare între aptitudini și atitudini, fără realizarea acestui deziderat obținerea performanțelor de înalt nivel nu ar fi posibilă.

Calea dezvoltării, în interrelație, în interacțiune, a tuturor componentelor atitudinale, și aptitudinale, implicit a realizării convergenței, congruenței, a unui înalt coeficient de corelație între cele două formațiuni, chiar și atunci când în realizarea acestui necesar obiectiv educațional, punctul de plecare nu îl constituie opțiunile cât necesitățile factorului social, duce la un comportament probabilistic creativ al individului.

9.3.5. Aptitudini motrice-aptitudini psihomotrice

În general, abordarea aptitudinilor psihomotrice s-a făcut în legătură cu aptitudinile numite fizice sau motrice. Uneori nu există nici o delimitare precisă între aptitudinile psihomotrice și cele motrice, unii autori considerând că aptitudinea motrică este, de fapt, o aptitudine psihomotrică.

R. Singer este cel care găsește necesară operarea unor distincții între aptitudinile psihomotrice și cele motrice. Aptitudinile psihomotrice se deosebesc de cele motrice prin aceea că:

- sunt mai rafinate;
- cuprind un grad superior de manifestare a funcției perceptive și intelectuale.

Specificul aptitudinilor psihomotrice (V. Horghidan, 1980), rezultă din implicarea lor în praxie, antrenând componente executiv motorii. În structura aptitudinilor psihomotrice sunt cointegrate atât elemente ce țin de reglajul psihic superior, cât și de latura instrumental-executorie, neuro-osteo-musculară.

Chiar dacă nu toate aptitudinile motrice pot fi considerate aptitudini psihomotrice, cercetări experimentale demonstrează că ele sunt profund influențate de acestea din urmă.

Astfel, cercetările efectuate de V. Horghidan și M. Iota dovedesc că nu există întotdeauna un raport direct proporțional între forța musculară și randamentul obținut la probele ce solicită forța, mai ales în cazul special al probelor de forță în regim de rezistență, unde dozarea eforturilor este esențială pentru obținerea performanței. Subiecții cu o puternică capacitate de reglaj voluntar dau rezultate mai bune decât colegii lor, superiori din punct de vedere al forței musculare, dar inferiori în privința capacității de reglare. Autoarele consideră că viteza și îndemânarea trebuie înțelese drept aptitudini psihomotrice. În sprijinul ideii se afirmă că, în afara unei scheme corporale și a imaginii acțiunii, mișcările nu pot fi niciodată considerate a reflecta îndemânare.

Aptitudinile psihomotrice pot fi grupate în **aptitudini speciale** (sensibilitate kinestezică, echilibrul, coordonarea etc) și **aptitudini generale** (M. Epuran, 1969). Dintre **aptitudinile psihomotrice** generale autorul citează: *capacitatea formării deprinderilor* (manifestată în ușurința înțelegerii și însușirii sarcinii motrice propuse, în indice de mare progres, neinfluențarea la schimbarea condițiilor de lucru); *capacitatea de mobilizare a resurselor energetice* (capacitatea refacerii psihoenergetice după insucces sau accident și capacitatea refacerii fiziologice după efort intens)

În acest cadru am dori să facem câteva referiri la *inteligența motrică* - care are o deosebită semnificație pentru aprecierea capacității psihomotrice a

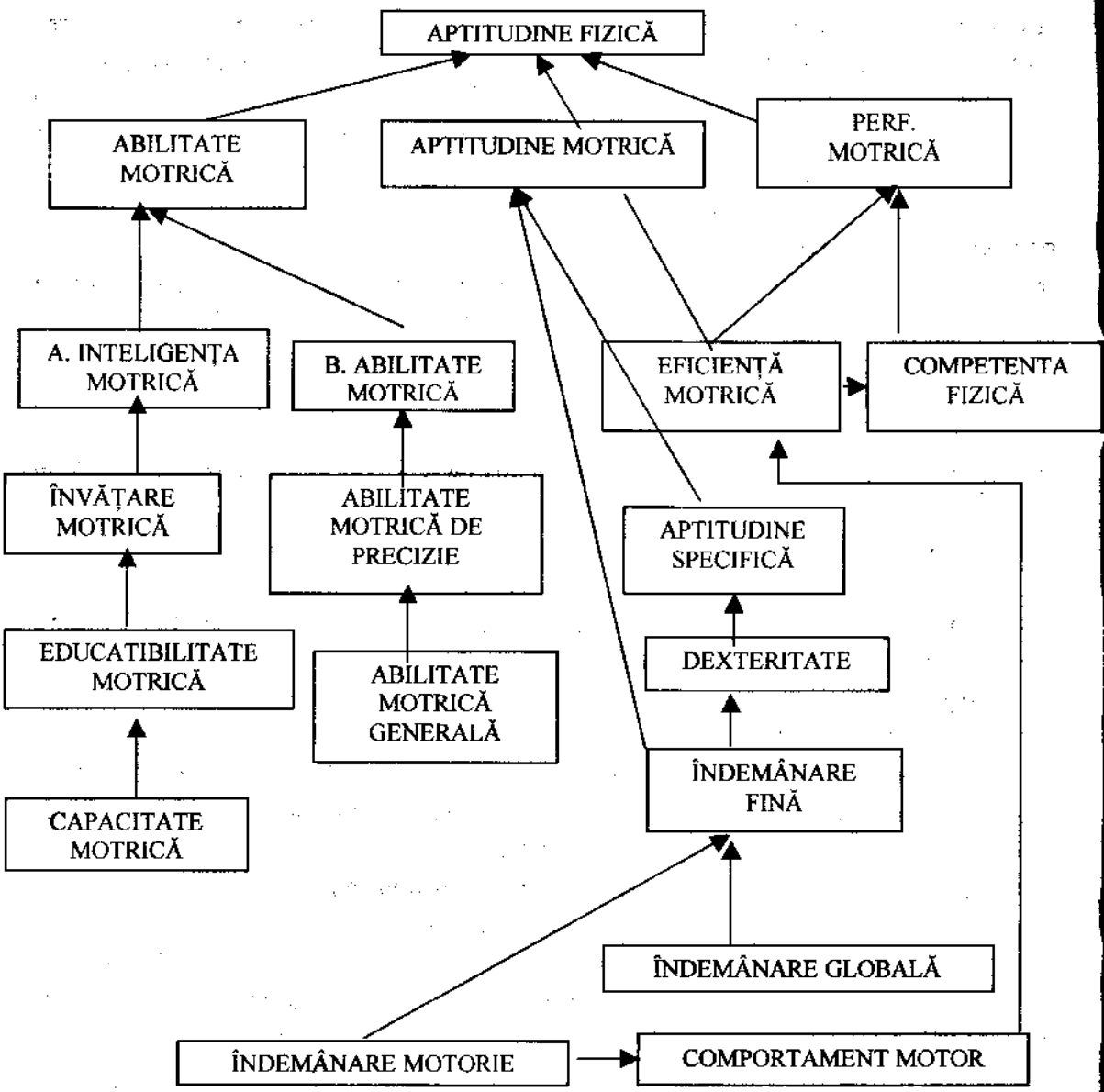
unei persoane. Aprecierea acestui fenomen trebuie făcută în legătură cu capacitatea de adaptare a mișcărilor, de alegere și adecvare a lor la sarcina pe care subiectul o are de îndeplinit. Gestul practic este, după H. Wallon, un gest inventiv care relevă *inteligența practică.*

P. Parlebas (1976) folosește termenul de *inteligență motrică.* El consideră că, inteligența motrică este rezultatul interdependenței profunde între motricitate și raționament; ea este o continuă mișcare între concret și abstract. De aceea, inteligența psihomotrică nu poate fi considerată nici ca o etapă de trecere, nici ca o etapă realizată. Ea este incompletă și într-o permanentă devenire.

Fleishman E. (1964, 1978) consideră că în componența aptitudinii psihomotrice intră o multitudine de factori:

- **precizia controlului**, prezenta în mișcările care cer o adecvare musculară fină și în care sunt cuprinse grupe musculare mari;
- **coordonarea multiplă**, manifestată în capacitatea de a coordona mai multe segmente simultan. Este prezentă, în special, în sarcinile care cer coordonarea mâinilor sau picioarelor;
- **orientarea răspunsurilor sau aptitudnea spațial - motorie**, necesară în special în reacțiile de răspuns pe baza discriminărilor vizuale: alegerea și orientarea pattern-urilor de mișcări pe baza unei discriminări direcționale rapide;
- **timpul de reacție** traduce particularitățile individuale ale vitezei cu care individul răspunde la stimulii prezentați;
- **viteza mișcărilor brațului**, privită în special ca viteză de deplasare (nu trebuie identificată cu viteza de reacție);
- **urmărirea controlată sau anticipativă**, pusă în evidență în sarcinile care cer o adaptare motrică continuă și anticipativă, în funcție de schimbările de viteză și direcție ale unui obiect în mișcare;
- **coordonare ochi - mână**, se observă în probele care cer precizia mișcării mâinii în funcție de informațiile vizuale. Mișcarea trebuie să se desfășoare și precis și rapid;
- **precizia mână - braț**, se observă în acele acțiuni care cer numai precizie, fără viteză și forță;
- **dexteritatea manuală,** presupune mișcări bine direcționate ale brațului și mâinii în manipularea obiectelor mari, în condiții de viteză;
- **dexteritatea degetelor**, spre deosebire de precedenta, se referă la manipularea obiectelor mici;
- **viteza mișcării degetelor**, caracteristică probelor tapping.
- aptitudini psihomotrice.

Aptitudinea fizică are o arie întinsă de cuprindere, indicând în sens larg, capacitatea de a efectua o activitate fizică armonios, cu o cheltuială eficientă de energie. Ea este determinată progresiv printr-o serie de factori (schema nr.9.1).

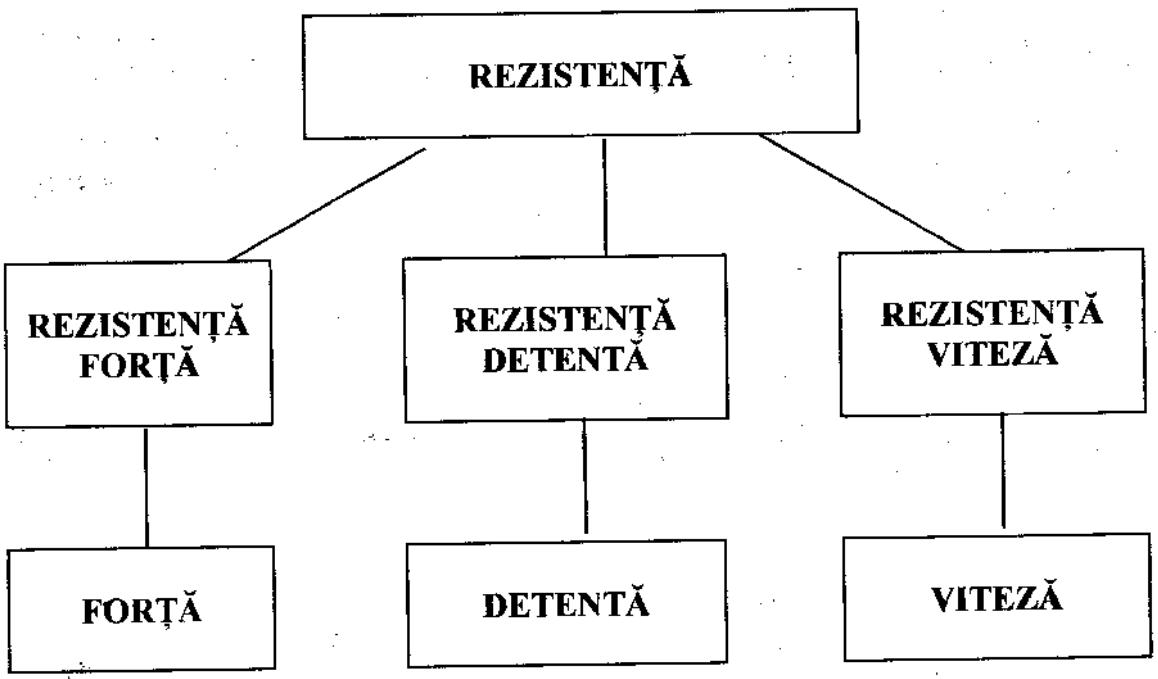


Schema nr. 9.1. Schema aptitudinii fizice după o sinteză întocmită de V. Horghidan (1980)

Termenul de inteligență motrică implică **educație motrică** și deci posibilitatea de **învățare a mișcării,** pornind de la **capacitatea motrică** a fiecărui individ.

Cu toate că și pentru aptitudinile motrice s-au făcut încercări de stabilire a structurii factoriale, rezultatele obținute până în prezent nu sunt în măsură să confirme existența unui factor general psihomotric, corelațiile obținute între diferitele probe psihomotrice, deși pozitive, au valori destul de mici.

J. Weineck (1992) analizează aptitudinile și, totodată interrelația lor (schema nr.9.2.). El constată că nu există niciodată vreo calitate condițională pură, dar că individul produce "forme mixte" care se sprijină pe baze anatomo-fiziologice progresive. Aceste baze sunt reprezentate prin cele trei criterii: de *forță*, de *viteză* și de *anduranță*.



Schema nr. 9.2. Schema aptitudinilor fizice în funcție de relațiile celor trei calități (J.Weineck, 1992)

BIBLIOGRAFIE

DRAGNEA, A., BOTA, A., *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999.
FAMOSE, J.P., DURAND, M., *Aptitudinile și performanța motrică*. Editura Revue E.P.S., Paris, martie 1988.
IFRIM, M., *Antropologie motrică*. Editura Științifică și Enciclopedică, Buc., 1986
OPRESCU, V., *Aptitudini și atitudini*. Editura Științifică, București, 1991.
ROȘCA, AL., ZORGO, B., *Aptitudinile*. Editura Științifică, 1972.
TUDOR, V., *Aptitudinile motrice* (referat doctorat), 1998.
ZISULESCU, Ș., *Aptitudini și talente*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1971.

Verificați-vă cunoștințele!

- Analizați raportul dintre ereditate și mediu și precizați importanța acestuia în practicarea exercițiilor fizice în cadrul educației fizice și sportului și mai ales în obținerea performanțelor superioare.
- Precizați relația dintre aptitudini, talent și vocație și rolul ei în practicarea exercițiilor fizice în cadrul educației fizice și sportului, dar mai ales în obținerea performanțelor superioare.
- Analizați aptitudinile motrice și psihomotrice și prezentați rolul lor în practicarea exercițiilor fizice.

Capitolul 10. STATUTUL ŞI ROLUL SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT

10.1. Considerații preliminare

Educația fizică și sportul sunt realizate de oameni, pentru oameni, în anumite condiții sociale și materiale, ceea ce face din cele două genuri de activități motrice, elemente educativ-formative de mare valoare.

Considerăm că este deosebit de importantă (nu numai pentru studenți, ci și pentru alte categorii de oameni) analiza psiho-socială a specialiștilor în educație fizică și sport (profesori și antrenori), pentru a desprinde cum diferite forme sociologice (mijloace de comunicare în masă, ideologia, cultura, știința și religia) sunt mediate de orientările, etaloanele și stereotipiile specialistului, respectiv cum o serie de fenomene psiho-sociale (imitația, sugestia, conformismul, obligația etc.), acționează asupra fenomenelor sociale.

Este important de știut cum trebuie să se comporte o persoană într-o anumită situație, motivele, obișnuințele și mai ales atitudinea în raport cu valorile sociale, ceea ce se realizează prin studierea a două noțiuni: **statut**[1] și **rol**[2].

10.2. Statutul profesorului de educație fizică și sport

În contextul social actual profesorul de educație fizică și sport se prezintă ca un ansamblu de atribuții date în primul rând de poziția de educator și în al doilea rând, de profilul specializării care este educația fizică și sportul, activități motrice diferențiate de alte activități cu caracter instructiv-formativ.

---

[1] Statut este bine exprimat J. Stoetzel care îl consideră "ansamblul de comportamente la care cineva se poate aștepta în mod legitim din partea altora". În cadrul grupurilor, comportamentele personale se diferențiază potrivit funcțiilor și locurilor pe care le ocupă în diferite structuri și situații sociale.

[2] El constă într-o colecție de reguli și obligații ce sunt desemnate de obicei prin termeni ca: învățător, profesor, tată, șef secție, medic etc. Grupul social se prezintă ca un ansamblu de statute pe care individzii le dețin în cadrul acestuia. Contribuția adusă de fiecare individ la atingerea scopurilor grupului, constituie funcția sa. Între membrii grupului (statute diferite sau aceleași statute) există relații numeroase bazate pe normele grupului, fiecare statut având semnificație numai în grup, de exemplu, statutul de antrenor nu are semnificație în afară relației sale cu sportivul, sau statutul de lider, în afara celui de membru etc. În sinteză, statutul exprimă persoana ca membru al societății, exprimă îndatoririle, drepturile și obligațiile sale. El prescrie cu precizie comportamentul în viața socială și comportamentul altora față de sine care îi dă definiția lui socială.

Studiul științific al statutului profesorului de educației fizică și sport trebuie să includă câteva aspecte ce privesc totalitatea comportamentelor pe care cel care ocupă această funcție, este îndreptățit să le aștepte de la elevi, de la colegi, de la directorul școlii, adică persoanele în raport cu care se definește. În funcție de acestea, profesorul trăiește cu satisfacție acceptarea și aprecierea de către alții. Sentimentul de satisfacție personală este protector și îi permite persoanei să avanseze cu încredere în viață.

Cercetarea statutului profesorului de educației fizică și sport trebuie să vizeze:

a) **Poziția economică reală a persoanei**. Nu întâmplător, analiza statutului începe cu aspectele de natură economică. Starea economică situează profesorul într-un context în care acesta își poate realiza celelalte prevederi ale statutului. Nu este indiferent dacă acesta are sau nu "grija zilei de mâine", dacă este proprietar sau este posibil a fi executat silit, într-un viitor mai îndepărtat sau apropiat. Venitul general al familiei, și mai ales contribuția personală la realizarea acestuia, sunt aspecte care-l așează într-o poziție favorabilă (sau nefavorabilă) față de elevii pe care-i pregătește. Nu pe ultimul loc se află vestimentația care la profesorul de educație fizică trebuie să fie deosebit de funcțională, plăcută la vedere, îngrijită, fără extravaganță. Din acest punct de vedere el trebuie să fie un exemplu pentru elevii cu care lucrează. Consumul personal și familial trebuie să fie în concordanță cu bugetul real rezultat din activitatea specifică sau din alte tipuri de activități "agreate de grup" și care îi scot în evidență activismul profesional;

b) **Situația politico-judică** determinată de modul în care își exercită drepturile în familie, în alte grupuri sociale cărora le aparține, cum își îndeplinește îndatoririle cetățenești, în asociații cu obiecte de activitate diferite;

c) **Caracterizarea profesională** cuprinde studiile și corespunzător acestora, calificarea obținută. Statutul este influențat de gradul didactic pe care îl posedă (definitiv, gr.II sau gr.I) care se dobândește după anumite perioade de timp, în urma unor examene prin care este recunoscută competența. Pentru profesorul de educație fizică este importantă disciplina pe care a aprofundat-o în timpul studiilor universitare, care de regulă este o ramură de sport, ce îi conferă dreptul să fie și antrenor cu studii superioare.

Documentul care precizează drepturile și îndatoririle profesorului de educație fizică este "Statutul personalului didactic", componentă intrinsecă a Legii Învățământului. Acest act normativ prevede îndatoririle generale ale cadrelor didactice din toate verigile de învățământ, de la educatori, instructori, maiștri din școli profesionale, profesori, la cadrele universitare. Respectarea statutului cadrelor didactice este garanția disciplinei profesionale în învățământul de toate gradele.

Volumul muncii prestate de profesorul de educație fizică este stabilit prin "normarea cadrelor didactice" pentru care acesta este retribuit. Evidențiem că statutul psiho-social este influențat în mare măsură de activitatea extraclasă, în cadrul unor acțiuni organizate cu elevii: excursii, drumeții, tabere, competiții sportive școlare etc., deci acțiuni care se situează în sfera extracurriculară. Opțiunea elevilor pentru o lecție sau două de educație fizică în plus față de trunchiul comun, determină retribuirea suplimentară a profesorului.

Profesorul de educație fizică poate fi diriginte, membru în consiliile de administrație, director de școală sau inspector, situații când statutul acestuia capătă note de valoare deosebite, valorificându-se capcacitățile sale de bun organizator.

Volumul de muncă extracurricular al profesorului de educație fizică este sporit și datorită participării, împreună cu alți profesori, la organizarea serbărilor școlare sau a altor acțiuni culturale, cu un pronunțat caracter educativ.

Una din atribuțiile care întregesc statutul profesorului constă în desfășurarea sistematică a selecției și orientării elevilor cu aptitudini pentru diferite ramuri de sport. Sursa principală de talente pentru sportul românesc o constituie școala; depinde de profesionalismul profesorilor, dacă elevii talentați sunt valorificați în cluburile sportive școlare sau în clasele cu program sportiv.

Instituționalizarea prin lege a asociațiilor sportive școlare și universitare, creează cadrul optim de valorificare profesională a cadrelor didactice de specialitate, prin organizarea acestor structuri și asigură consultanța necesară cuprinderii elevilor în activitatea sportivă ritmică.

Crezul oricărui profesor de educație fizică trebuie să-l constituie creșterea unor generații de elevi sănătoși, integrați social, obișnuiți cu practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, capabili să desfășoare activități eficiente în școală și în afara acesteia.

d) **Statutul cultural** este determinat de raportarea profesorului de educație fizică la valorile culturii. El este consumator, dar și producător de cultură, nu numai prin faptul că este practicant al sportului sau îl îmbină pe acesta cu alte activități, ci și prin faptul că desăvârșește educația elevilor astfel încât aceștia să recunoască valorile culturale.

e) **Profilul moral** al profesorului de educație fizică este comun cu cel al oricărui educator care trebuie să fie cinstit, corect, obiectiv, înțelegător etc., și în plus trebuie să manifeste atașament față de copii și de educația acestora, să îi încurajeze în efectuarea exercițiilor dificile, să nu fie distant cu aere de superioritate, să nu fie discriminativ etc., atribute ce sunt cuprinse în codul deontologic al profesiei.

10.3. Rolul profesorului de educație fizică și sport

Noțiunea de rol este strâns legată de cea de statut, între persoane existând relații de reciprocitate și complementaritate. **Rolul** se definește ca ansamblul comportamentelor pe care membrii grupului le așteaptă de la unul dintre componenți, de exemplu, comportamentul pe care un elev îl așteaptă de la profesorul de educație fizică, relațiile de colaborare și subordonare față de acesta, în timpul lecțiilor sau al altor activități organizate în comun.

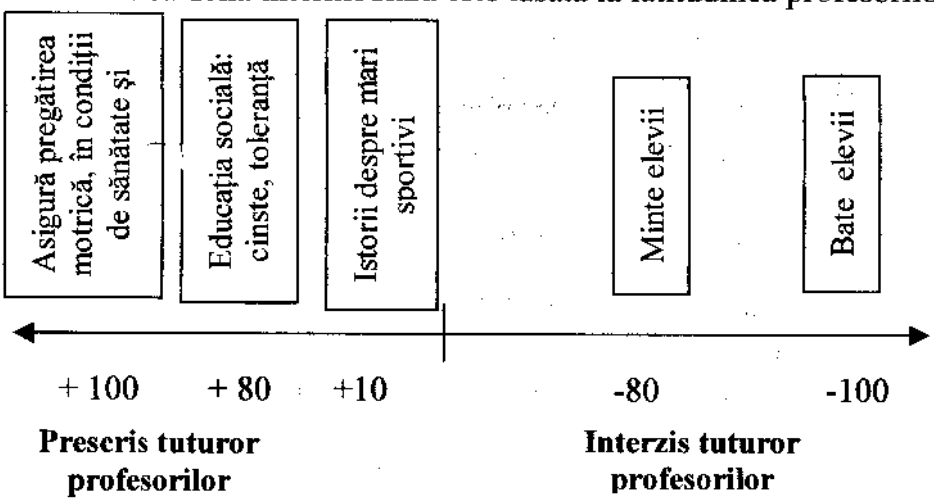
Se poate vorbi de un **rol general**, fundamental și de **roluri particulare** specifice. În cadrul relației dintre profesor și elevii săi, rolul fundamental este dominat de asistența oferită elevilor în învățare, protecție (relații de emitere/receptare de indicații și orientări), dar pentru a-l realiza, profesorul îndeplinește și alte roluri particulare, în raport cu alte persoane, cu dirigintele, cu medicul școlii etc. Aceste relații sunt asemănătoare de la o școală la alta, oricare ar fi personalitatea profesorului.

Rolul are sens larg, profesorul de educație fizică respectând (așa cum evidențiam la statut) îndeplinirea unor cerințe, contribuția adusă la o relație comportamentală, de exemplu, atașamentul față de elevi, exactitatea și fidelitatea.

Atunci când sunt prescrise, rolurile sunt strâns legate de normele privitoare la maniera individului de a-și asuma funcțiile care decurg din statut, manieră în raport cu care există, în sânul grupului, un acord general.

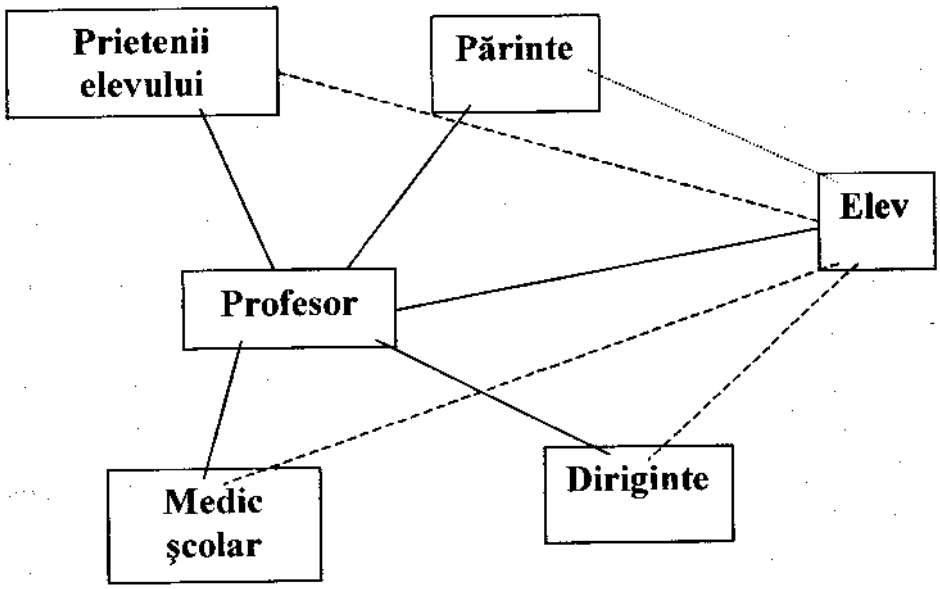
Un individ care ocupă funcția de profesor de educație fizică, stabilește relații cu un alt individ care este elev sau sportiv, comportamentele înscrise pe o scală ipotetică putând fi prescrise sau interzise (schema nr.10.1).

Se constată că zona intermediară este lăsată la latitudinea profesorilor.



Schema nr.10.1.

Rolurile se află într-o strânsă corelare și implică coraportarea mai multor indivizi. Rolul profesorului depinde de relația cu elevii, cu părinții, cu dirigintele, cu medicul. (schema nr.10.2.)



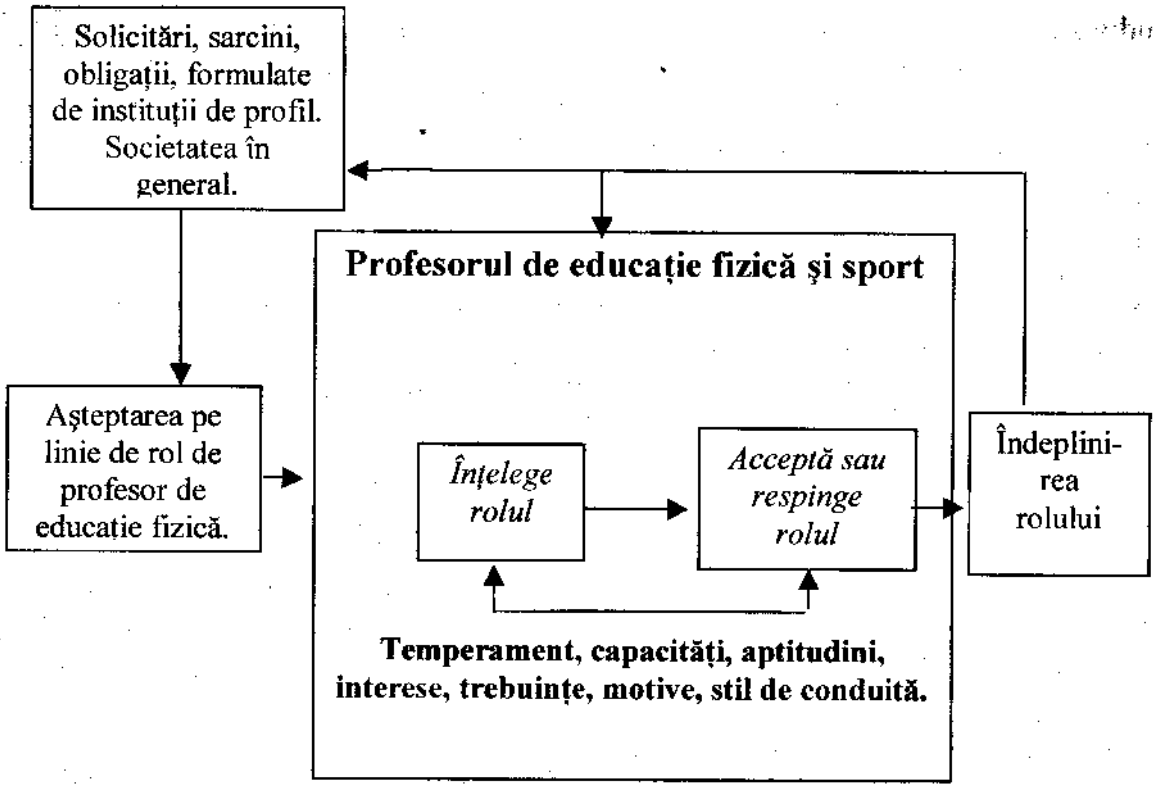
Schema nr.10.2. Relația profesorului cu celelalte persoane implicate în procesul educației

Rolul profesorului se poate modifica în momentul în care intervin schimbări în oricare dintre relațiile existente. Important este să nu intervină conflicte de rol, în principal între profesor și elev.

10.4. Relația dintre statut, rol și comportamentul profesorului de educație fizică și sport

Așa cum am văzut, statutul exprimă poziția socială a persoanei, în timp ce rolul reprezintă îndeplinirea statutului sau activitatea prin care se asigură realizarea funcțiilor statutului. Ocupând poziția de profesor de educație fizică și sport, o persoană este influențată de solicitările profesiei, prescripțiile și obligațiile asociate, însă interpretarea lor este determinată de însușirile psihice subiective ale persoanei. Rolul reprezintă aspectul dinamic al statutului (Ralf Linton), fiind legat în mare măsură de calitățile psihice ale persoanei.

Relațiile dintre statut și rol sunt de tipul relațiilor dintre procesele sociale și cele de natură psihologică, ultimele nuanțând modul de realizare a acestora.


Solicitări, sarcini, obligații, formulate de instituții de profil. Societatea în general.
Profesorul de educație fizică și sport
Așteptarea pe linie de rol de profesor de educație fizică.
Înțelege rolul
Acceptă sau respinge rolul
Îndeplinirea rolului
Temperament, capacități, aptitudini, interese, trebuințe, motive, stil de conduită.

Schema nr.2. Relația dintre statut, rol, persoană, comportament (adaptare după G.Allport, 1961)

După cum rezultă din schema de mai sus, înțelegerea și acceptarea rolului suportă, în primul rând, influența prescripțiilor statutului, dar depind de preferințe, motivații, capacități, la care se adaugă caracteristicile de vârstă și sex care, uneori, pot fi incompatibile cu prescripțiile statutului.

10.5. Nivelul de aspirație și raportul său cu statutul, rolul și comportamentul profesorului de educație fizică și sport

Specialistul în educație fizică și sport se manifestă ca orice individ, în familie, profesie, timp liber etc., cu dorințe, speranțe, așteptări, aspirații și scopuri. Toate aceste fenomene psihice alcătuiesc latura proiectivă a conștiinței și prezintă o importanță excepțională în înțelegerea persoanei.

Profesorul de educație fizică trebuie să se înconjoare de un veritabil câmp de acțiuni și relații pentru a îndeplini prin rol cerințele statutului. Acestea fac parte din mecanismele proiective care îl pun în contact cu alte persoane, făcând

posibilă comunicarea, compararea și cunoașterea interpersonală. Din aceste motive, pregătirea profesorilor de educație fizică în universități trebuie să cuprindă mijloace care să dezvolte nivelul de aspirație în profesie, optimismul, curiozitatea științifică și căutarea permanentă de autoperfecționare. Nivelul de aspirații (K.Lewin) se dezvoltă prin intervenții și orientări date de cadrele universitare, respectându-se o serie de elemente. Astfel, studenții să fie stimulați să exprime verbal ceea ce doresc să facă în timpul studiilor și după încheierea acestora. Se vor lua în discuție performanțele anterioare, condițiile existente în prezent și cele probabile (în viitor), legislația, stabilirea unor scopuri realizabile (nu utopice), strategii raționale (posibile) etc. De multe ori, nerealizarea unor scopuri, determină tendința de abandon, moment în care cadrele didactice este bine să intervină cu încurajări (obiective credibile), cu reformulări de obiective și eventual, noi strategii.

Dorința de ascensiune pe scară profesională este condiția obținerii performanțelor didactice. Se consideră că persoanele cu studii superioare, în plină perioadă de activitate, au aspirații peste 80% în sens ascendent și în sens descendent, 20%. După atingerea unui scop s-a observat că nivelul de aspirații este în creștere.

Legat de nivelul de aspirații este nivelul de expectații care se referă la gradul de succes pe care un individ se așteaptă să-l obțină într-o sarcină definită. În funcție de tipul de personalitate și experiența profesională, nivelul de expectație poate fi identic sau apropiat de scopul propus. Ambianța și idealul subiectului introduc în configurația persoanei speranța de a reuși, ameliorând randamentul, mai ales la indivizii mai puțini dotați pentru o anumită sarcină.

De mare importanță pentru un profesor de educație fizică este încrederea în reușită, corelată cu satisfacția că exercită activitatea didactică, precum și cu interacțiunea cu semenii săi într-un climat favorabil. Valorile culturale recunoscute, normele de grup sunt factori favorizanți în stabilirea unor nivele de aspirație raționale în cadrul statutului profesional.

10.6. Statutul și rolul antrenorului

10.6.1. Note preliminare

Un factor important în realizarea activității sportive este antrenorul, deoarece are ca obiect al acțiunii sportivul de performanță, și nu copilul sau tânărul, în general, iar scopul direct nu este dezvoltarea fizică, capacitatea motrică a maselor de subiecți, ci victoria care se naște și viețuiește printr-un individ cu o dezvoltare fizică specială, și capacitatea de efort de un anumit tip. Aceste valori realizate în antrenament nu aparțin numai sportivului sau

antrenorului, ci unor mase mari de suporteri care contribuie în mod direct și indirect la realizarea performanței.

Rațiunea efortului desfășurat de antrenor și sportiv nu este numai de ordin educativ (în sens larg), ci și (mai des) de altă esență, mai rafinată și totodată mai compozită cuprinsă în termenul **performanță**.

Din acest motiv statutul antrenorului nu se suprapune total peste cel al profesorului de educație fizică, ci numai parțial. Acesta este determinat în mare măsură, de faptul că sportul de performanță este activitate de limită, spre deosebire de educația fizică unde acest aspect nu este vizat.

După cum evidențiam în subcapitolul anterior, statutul este interpretat ca locul ocupat de un individ într-un moment dat, într-un sistem și raportul cu acel sistem (Ralph Linton). Pentru a se adapta multiplelor condiții sociale care îl înconjoară, antrenorul trebuie să contrapună un comportament polivalent. El poate acționa succesiv sau simultan în mai multe statusuri: pedagog, soț, tată, chiriaș, funcționar, manager etc. Aceste numeroase ipostaze sub care se poate manifeste una și aceeași persoană, conduc la înțelegerea operațională a comportamentului psiho-social al individului, care surprinde relațiile dintre personalitate și matricea socială în care acesta activează, și nu apar ca **dramaturgie a socialului.**

10.6.2. Set-statutul și set-rolul antrenorului

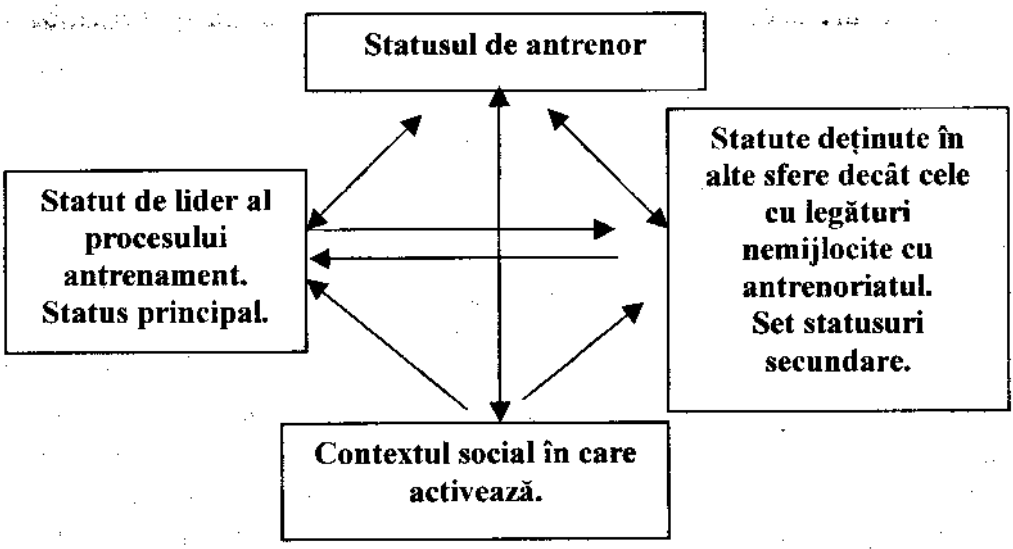
Sintetizând concepția operațională putem considera că totalitatea statutelor pe care le ocupă antrenorul formează set-statutul său, căruia desigur îi corespunde un set-rol.

Set-statusul antrenorului este oarecum întins, antrenorul nu se ocupă numai de procesul instructiv-educativ care dă caracterul pedagogic al set-statusului său, ci este cuprins în diverse comisii constituite în cadrul clubului, orașului sau federației de specialitate și poate avea diferite sarcini extraprofesionale. Este demn de menționat faptul că atâta vreme cât antrenorul activează într-un statut acesta devine *statut activ,* iar celelalte sunt *statute latente* (ca membru al unei comisii sau al unei organizații politice). Totuși între statusuri există relații de intercondiționare reciprocă, în sensul că din fiecare, individul (antrenorul) învață ceva își îmbogățește experiența, fapt care va duce la realizarea set-rolului în condiții mai bune.

Uneori între diverse statute pot apărea disonanțe care constau în nesatisfacerea la nivel corespunzător a cerințelor statusului de bază. De exemplu, statusul de bază (principal) al antrenorului este cel de conducător al procesului de pregătire a sportivilor, iar statusuri secundare, toate celelalte (de membru al comisiei metodice, de pescar amator etc.). Dacă antrenorul nu

satisface la nivel corespunzător cerințele statusului de bază după care va fi apreciat rolul său, prea puțin pot influența aprecierea, rolurile bine jucate în statusurile secundare.

În rezultatele culese în urma unei anchetei efectuate sunt cuprinse referiri ale antrenorilor la set-statusurile în care aceştia activează. Ei menționează că numărul mare de statusuri pe care le dețin (întinderea mare a set-status-ului) se repercutează negativ asupra rolului "jucat" în statusul principal. Solicitarea unei activități intense în organizațiile obşteşti în care activează ca voluntar, pot crea lipsuri în satisfacerea cerințelor statusului. Desigur, nu este exclusă nici situația inversă, pe care de altfel am mai menționat-o, de îmbogățire reciprocă a statuselor, în sensul că din experiența acumulată într-un status, individul (antrenorul) poate utiliza unele elemente în satisfacerea cerințelor altui status (schema nr.10.3).


Statusul de antrenor
Statut de lider al procesului antrenament. Status principal.
Statute deținute în alte sfere decât cele cu legături nemijlocite cu antrenoriatul. Set statusuri secundare.
Contextul social în care activează.

Schema nr.10.3. Relațiile dintre set-statusului antrenorului

Antrenorul poate fi definit ca acea persoană care se ocupă cu conceperea, programarea şi dirijarea procesului de antrenare a tinerilor, în vederea dezvoltării capacității de performanță a acestora şi obținerea de victorii în competiții. Statutul său cuprinde activități manageriale, proiective, instructiv-educative, de cercetare științifică şi consultanță.

Statusul de antrenor nu poate fi ocupat de oricine doreşte şi crede că posedă calități de antrenor. *Poziția aceasta poate fi ocupată numai de indivizi*

cu pregătire corespunzătoare, absolvenți ai unor cursuri de calificare recunoscute social.

Ca în orice domeniu de activitate există o structură ierarhică a grupurilor de specialiști din domeniul sportului. În consecință și antrenorii sunt ierarhizați după statutele deținute. *Astfel sunt prezente mai multe categorii de clasificare, de la a V-a (limita inferioară) la I (limita superioară).*

Poziția pe care o ocupă un antrenor în structura ierarhică, după categoria în care este plasat, nu este de neschimbat. În funcție de nivelul la care satisface cerințele statusului, poate avansa din treaptă în treaptă sau poate ocupa în continuare aceeași poziție.

Evoluția intra- și interstatus influențează formarea la antrenor a **imaginii de sine**, îi permite acestuia să se autodefinească mai ușor, mai ales atunci când are în permanență un sistem de referință bine precizat.

Referitor la acest aspect, T. Shibutani (1961) arată că formarea imaginii de sine face posibilă autocontrolul individului, autocontrol dependent la rândul lui de modul în care acesta crede că este văzut și apreciat de ceilalți membri ai colectivității.

10.6.3. Relația personalitate-rol

În activitatea sa, antrenorul manifestă tendința de a imprima echipei sau sportivului concepția proprie, pe care aceștia o aplică în practică. În același timp, antrenorul trebuie să țină seama de modalitățile specifice fiecărui sportiv de a-și însuși și aplica cunoștințele, astfel producându-se o adaptare a celor doi factori. Această adaptare se prezintă sub forma echilibrului "homeostazic", exagerările unuia sau altuia dintre cei doi parteneri ducând la ruperea homeostaziei și intrarea sistemului în "vibrații".

Antrenorul realizează rolul său conform experienței personale care nu este altceva decât experiență socială, însușită și personalizată. Psihologul american Oglivie pe baza cercetărilor întreprinse caracterizează personalitatea antrenorului astfel: antrenorul este individul care manifestă dorința evidentă de a înregistra un succes cu sportivii antrenați de el, este un bun organizator, are o atitudine corectă față de oameni, apreciază la un nivel corespunzător valorile culturale, știe să-și stăpânească stările emoționale, este sincer, posedă calități de conducător, este altruist, are un comportament constant etc.

Ca aspecte negative menționăm, preocuparea redusă pentru ducerea la îndeplinire a aspectelor educative ale procesului de antrenament și lipsa de receptivitate la ceea ce apare nou în domeniul său de activitate.

Antrenorul care sesizează mai repede direcția și ritmul evoluției sportului respectiv, care aplică creator în practică cunoștințele căpătate și le îmbină cu

cuceririle altor științe, asigură premisele unei adevărate activități de performanță.

În teoria și practica antrenamentului sportiv s-au făcut unele încercări de apreciere a personalității antrenorilor, având la bază mai multe **criterii** dintre care vom aminti cele mai importante:

a) Aprecierea antrenorilor după **atitudinea acestora față de sportivi,** duce la următoarele tipuri:

1. Antrenorul psiholog, care abordează instruirea sportivilor pe baza și în urma analizei personalității sportivilor (neluând în considerare numai aptitudinile care sunt date esențiale, depistate la selecție);

2. Antrenorul dogmatic, caracterizat de modul stereotip și forțat de a lucra, fără a avea o atitudine creatoare față de procesul instructiv-educativ și de condițiile în care se desfășoară acesta.

b) Un alt mod de apreciere a personalității antrenorilor a fost elaborat de psihologii cehoslovaci Svoboda, Stransky și Zukavska la care găsim următoarele grupe:

1. antrenorul inovator;
2. antrenorul tradiționalist;
3. antrenorul improvizator.

c) După **relațiile sociale** putem găsi următoarele tipuri de antrenori:

1. *Tipul autoritar* care dirijează întreaga activitate după propria lui voință, nu aplică cu discernământ măsurile luate, nu ține cont de particularitățile individuale, analizează sportivii prin prisma propriilor sale performanțe, este reținut în manifestări, hotărât, stăpânește mereu situația prin opoziție și tendință spre agresivitate, este intransigent, subapreciază pe alții, este ironic și chiar cinic, are tendința de a promova conflicte. Opus tipului autoritar întâlnim tipul dogmatic, suspicios și uneori, însingurat.

2. *Tipul social,* caracterizat de o mare sociabilitate, întreține numeroase relații cu alți oameni, acordă multă libertate sportivilor formându-le o conduită mai independentă și cultivă simțul răspunderii; organizează și sfătuiește, încurajează discuțiile creatoare, îi învață pe sportivi să se comporte bine în relațiile cu ceilalți oameni, dă procesului un profund caracter educativ. Din experiența noastră putem spune că acest tip de antrenor nu este întotdeauna apreciat la justa lui valoare, se simte lipsa lui abia după ce pleacă la altă echipă. În timpul antrenamentelor creează o stare optimă de lucru și dezvăluie aptitudinile sportivilor.

Opuși acestui tip de antrenori sunt cei *familiari* și *servili*.

d) După **modalitatea de conducere a procesului de antrenament** se disting:

1. *Tipul cu o pregătire științifică sistematică*, caracterizat de un înalt nivel de pregătire în problemele teoretice și practice, este mereu în căutarea unor metode de instruire și educare, apelează des la analiza logică a metodelor consacrate.

Opus acestuia este tipul de antrenor care caută să-și impună părerile fără însă a le argumenta (astfel încât acestea să fie convingătoare).

2. *Tipul empiric* se sprijină pe propria sa experiență, subapreciază teoria și experiența altora și vede experiența sa în lumina concepției generale.

e) După **modalitățile de conducere a sportivilor în concursuri, competiții**:

1. *Tipul tactic* excelează prin procedee exacte, reglează continuu activitatea sportivilor conform datelor referitoare la desfășurarea competițiilor viitoare, informează în permanență pe sportivi despre calitățile și lipsurile adversarilor, este adeptul antrenamentului modelat;
2. *Tipul afectiv* acționează pentru menținerea bunei dispoziții în colective de sportivi, reglează continuu starea emoțională în așa fel încât în colectiv să existe o stare afectivă pozitivă. Acest tip de antrenor poate greși prin faptul că nu cultivă în măsură suficientă simțul răspunderii față de rezultatele ce le obțin sportivii;
3. *Tipul adaptabil* se caracterizează printr-o mare putere de adaptare la diferite condiții de desfășurare a competiției, oferă soluții și colectivului de sportivi, tinde către o cunoaștere cât mai deplină a sportivilor, a calităților și factorilor psihici care influențează performanța.

Am prezentat pe scurt unele tipuri de antrenori pentru a favoriza o imagine asupra registrului extrem de larg al modalităților de îndeplinire a sarcinilor statutului, conform trăsăturilor de personalitate.

De asemenea, menționăm că antrenorul trebuie să posede și alte calități dintre care amintim: asumarea responsabilității față de anumite rezultate, consecvență în realizarea scopurilor, menținerea autorității în fața colectivului, dorința de a-și însuși noi cunoștințe teoretice și metodice, capacitatea organizatorică, capacitatea de a face accesibile cunoștințele ce trebuie însușite.

În cercetarea modalității de îndeplinire a rolului antrenorului preconizăm elaborarea unor situații problemă și apoi constatarea felului în care subiecții le-au rezolvat. Situațiile problemă sunt specifice domeniului educației fizice și

sportului și credem că prin modul de rezolvare a acestora se pot trage concluzii referitoare la îndeplinirea rolului antrenorului.

Dăm în continuare un exemplu de situațic problemă cuprinsă într-un chestionar care investighează mai multe laturi (dimensiuni ale personalității antrenorului). Considerăm că șase **dimensiuni definesc personalitatea antrenorului**. Astfel, acesta trebuie să fie:

1. **Instructiv**: îi formează permanent pe sportivi și instruiește corespunzător datelor cele mai noi și particularităților fizice și psihice ale acestora.
2. **Confident**: cercetează motivele anumitor comportamente ale sportivilor, le discută, aceștia își mărturisesc temele lor (necesită cunoștințe de psihoterapie, atât individuală cât și de grup).
3. **Autoritar**: pedepsește abaterile de la normele statornicite în cadrul grupului.
4. **Motivator**: stimulează activitatea sportivilor oferind recompense atât sub forma încurajărilor, aprobărilor, precum și sub forma recompenselor materiale.
5. **Rațional:** discerne rezolvarea problemelor, stabilește o ordine logică de rezolvarea a sarcinilor.
6. **Educator**: nu urmărește numai performanța, ci și influențarea personalității sportivului, a caracterului acestuia.

În urma unei cercetări desfășurate în anul 1972 pe un lot de 50 antrenori, cărora le-a fost aplicat un chestionar cu întrebări a rezultat că peste 80% dintre cei investigați nu cunosc prevederile statutului antrenorilor; chiar consideră că aceste prevederi nu sunt necesare. În prezent cluburile sportive încheie contracte cu antrenorii în spiritul intereselor celor două părți.

Dintre calitățile pe care trebuie să le posede antrenorii se evidențiază: pasiunea pentru profesiune, înalta calificare, buna formă fizică, echilibrul afectiv, inteligența, tenacitatea. Majoritatea (peste 90%) consideră că între antrenor și sportiv trebuie să existe o foarte bună colaborare.

Procesul de antrenament a câștigat în ultimii ani valori de o mare profunzime și complexitate, mergându-se la diferențierea statutelor în funcție de cele două forme de organizare ale sportului: antrenamentul și competiția. În timp ce antrenorul clasic se ocupă numai de procesul de pregătire, există un statut superior acestuia care concepe, programează și conduce în concurs sportivii, cunoscut sub numele de "coach". Astfel, apar două activități (necesare în pregătirea sportivilor de înalt nivel) denumite "training" și "coaching".

Structura statutului antrenorului zilelor noastre cuprinde trei elemente fundamentale:

a) competența profesională;

b) competența psiho-pedagogia (calitate de comunicare cu oamenii);
c) competența didactică.

Coach-ul este definit ca persoana care răspunde nemijlocit înainte, în timpul și după competiție, de problemele psihologice și tactice. În centrul atenției sale stă realizarea performanței.

Cu alte cuvinte autorul creează premisele performanței, în timp ce coach-ul conduce cu succes sportivul în relizarea acesteia. Un coach este un specialist în asistență psihologică. Iată câteva din cele mai importante trăsături ale acestuia (după A. Hotz, 1994, completate și sistematizate):

- să fie convingător, model pentru sportivi și demn de încredere;
- competență deosebită în planul optimizării psihologice a sportivilor;
- să creadă în fair-play și să îl promoveze;
- să îi însuflețească pe sportivi în competiție;
- să poată modifica conduita sportivului în concurs când este nevoie;
- să știe să conducă la victorie;
- este motivat intrinsec;
- este săritor, dar nu servil sau manipulabil;
- are rezistență psihică deosebită la stres;
- este empatic și gândește pozitiv;
- inspiră încredere;
- mobilizează resursele sportivilor;
- descoperă deficențele din mers și le corectează.

Coachingul este "asistență" și "intervenție" pentru optimizarea adaptării individuale în competiții, "consultare" și "evaluare" în raport cu obținerea performanței individuale în concurs.

Cele câteva aspecte pe care le-am scos în relief privind statutul antrenorului și coach-ului sunt de natură să demonstreze elementele din set-statutele acestora, evidențiind asemănările, precum și diferențierile față de cele ale set-statutului profesorului de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE

DRAGNEA, A., *Statutul și rolul antrenorului.* (Lucrare de diplomă. Facultatea de filozofie), București, 1972.

EPURAN. M., *Psihologia sportului.* Editura CNEFS, Bucureşti, 1968.

GOLU, P., *Psihologia socială*. Editura Didactică și Pedagogică, Bucureşti, 1974.

HOTZ, A., *Gânduri legate de coaching ca dialog între parteneri contractuali.* Leistungssport, n.1. Berlin, 1994.

MAMALI, C., *Rol-statusul – formă a dezvoltării psiho-sociale a individului.* În: "Tineretul azi centrul de cercetări pentru problemele tineretului", București, 1969.
SHIBUTASI, T., Society and Personality an interactionist aproach to social psihology. Prentince-Hall, Inc, 1961.

Verificați-vă cunoștințele!

- Explicați diferența dintre conceptul de statut și cel de rol și evidențiați particularitățile acestora în domeniul educației fizice și sportului.
- Analizați relația dintre statutul, rolul și comportamentul profesorului de educație fizică.
- Definiți și analizați raportul dintre set-statutul și set-rolul antrenorului.
- Analizați relația personalitate-rol în exercitarea profesiei de antrenor.

Capitolul 11. SISTEMUL ROMÂNESC DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

11.1. Generalități privind noțiunea de sistem

Problematica sistemelor preocupă gândirea modernă odată cu trecerea acesteia de la abordarea analitică de tip atomist, la cea sistemică, introdusă de cibernetică, abordare care folosește ca strategie analiza de tip interacțional, calitativ. Cu alte cuvinte, odată cu trecerea de la un "întreg" sumativ nestructurat (nesistemic) la unul structurat și înalt saturat prin relații între componentele sale – **sistem emergent**[1].

Sistemele sociale sunt constituite din subsisteme de natură economică, apărare și securitate, cultură, învățământ și știință, precum și subsistemul privind practicarea exercițiilor fizice, cunoscut sub numele de **sistem de educație fizică și sport**.

Subsistemele sociale respectă principiul sinergiei, în sensul că acestea se intercondiționează reciproc în vederea funcționării eficiente a sistemului social, ale cărui efecte trebuie să se răsfrângă ca un feed-back asupra elementelor sale structurale. Efectul emergent se regăsește în subsistemul de educație fizică și sport prin caracteristicile sale integrative, ca urmare a cooperării componentelor sale structurale.

În sinteză, respectând teoria cibernetică și aplicând-o la sistemele sociale, inclusiv la cel de educație fizică și sport, considerăm că prin sistem se înțelege **o grupare de elemente (instituții, organizații, structuri administrative etc.) de naturi diferite circumscrise în limitele unor coordonate spațio-temporale. Elementul definitoriu este interacțiunea dintre elementele de structură, capacitatea de reglare, autoreglare și de adaptare a acestui ansamblu.**

Sistemele de acest tip (**dinamice** și **complexe**) au drept caracteristici o serie de legități funcționale privind recepționarea, prelucrarea și transferul de informație folosite pentru reglare și autoreglare (feed-back), al sinergiei acțiunii și al posibilității de a transmite prin mai multe ieșiri, date despre propria funcționare.

---

[1] Emergent = variantă posibilă de interpretare a unui fenomen; relativa interdependență calitativă a sistemului în raport cu partea sau suma simplă a părților. În sens cibernetic se folosește noțiunea de efect emergent sau efect sistemic sau sinergic care desemnează efectul total al interacțiunilor și interdependențelor elementelor unui sistem în raport cu efectele globale. Se referă la conduita integrativă a unui sistem.

11.2. Caracteristicile sistemului românesc de educație fizică și sport

Trăsăturile unui sistem de educație fizică și sport sunt determinate, în primul rând, de **concepția** sistemului social în cadrul căruia funcționează, de ideologia acestuia.

Al doilea element determinant este reprezentat de **orientarea internațională,** globală sau zonală, privind finalitățile celor două tipuri de activități: *educație fizică* și *sport.*

Al treilea element ce condiționează caracteristicile unui sistem de educație fizică și sport este determinat de **tradițiile** și **infrastructura** economică a fiecărei țări și **nivelul de civilizație** existent, care își pune amprenta asupra nivelului de dezvoltare și, mai ales, a complexității sistemului de educație fizică și sport din țara respectivă.

În dinamica dezvoltării sale, educația fizică și, mai ales, sportul s-au constituit în sisteme determinate, în primul rând, de *caracteristicile* țărilor în care acestea au apărut, de *tradițiile* și *aspirațiile* popoarelor respective. Astfel, sistemele suedez, german, francez, englez au oglindit prin conținut și structură direcțiile diferite de evoluție ale societăților în care au existat (concepția igienică, militară, sportivă, de acțiune în grup etc.)[2].

Din cele de mai sus rezultă că sistemele de educație fizică și sport, în precizarea obiectivelor, finalităților, conținuturilor, organizării și dinamicii funcționale, trebuie să țină seama de o serie de ***cerințe*** care să le asigure eficiența și integrarea în sistemul social.

1. Precizarea clară a scopurilor, finalităților, obiectivelor finale și intermediare ale sistemului integral și subsistemelor sale, respectându-se principiile de elaborare, astfel încât să fie posibilă constituirea unui model prospectiv ideal pentru toate categoriile de cetățeni din țara noastră.

Finalitățile și *obiectivele* sistemului de educație fizică și sport din țara noastră s-au stabilit în funcție de următoarele elemente:

a) *tradițiile* privind practicarea educației fizice și sportului în România (extindere, instituții specializate de pregătire a cadrelor etc.);
b) *respectarea drepturilor omului* privind practicarea educației fizice și sportului ca factori importanți de sănătate, educație și socializare;
c) *conceperea* acestor finalități și obiective în ideea "educația fizică și sportul pentru toți" pentru a preciza în mod diferențiat conținuturi, substructuri și forme de organizare pentru diferite categorii de vârste, profesii, persoane cu nevoi speciale etc. Educația fizică și

[2] Vezi subcapitolul: "Sisteme de educație fizică...."

sportul trebuie să fie activități garantate de către stat în spiritul ideologiilor societăților democrate.

2. Stabilirea structurii sistemului de educație fizică și sport sau a instituțiilor, organismelor, organizațiilor (guvernamentale sau neguvernamentale) desemnate pentru a realiza obiectivele sistemului. Pentru fiecare din acestea, la nivel macrosocial, se stabilesc *atribuții* și *funcții*, precum și întregul *sistem de relații* dintre elementele de structură.

Valoarea ieșirilor sistemului de educație fizică și sport (performanțelor) este determinată, în mare măsură, de saturarea cu relații între elementele sale de structură. Astfel, raporturile dintre Ministerul Tineretului și Sportului, Comitetul Olimpic Român și alte departamente, cu cât sunt mai bine precizate prin stabilirea gradelor de subordonare și colaborare, precum și prin marea cantitate de informație ce se vehiculează în cadrul acestor relații, cu atât funcționalitatea sistemului la nivel macrosocial va fi mai eficientă. Același lucru poate fi remarcat în ceea ce privește relațiile cluburilor sportive cu federațiile sportive și cu alte organizații neguvernamentale.

3. Precizarea cadrului legislativ de funcționare a sistemului. Educația fizică și sportul reprezintă activități de mare diversitate ce implică precizarea statutelor și rolurilor instituțiilor și organizațiilor cuprinse, precum și a specialiștilor ce acționează în cadrul său.

În România, educația fizică și sportul s-au bucurat de sprijin din partea statului în așa fel încât aceste activități să-și realizeze obiectivele atribuite. Astfel, menționăm emiterea "**Legii de educație fizică**" în România, în data de 17 iunie 1923, ca una dintre printre primele legi de acest gen din Europa. Aceasta demonstrează importanța socială atribuită de guvernanți practicării exercițiilor fizice, în scop educativ și pentru sănătate.

În funcție de ideologia existentă în diferite etape istorice în țara noastră, s-au elaborat acte normative care au corespuns scopurilor enunțate explicit și implicit.

Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000, evidențiază că prin ea se "*reglementează organizarea și funcționarea sistemului național de educație fizică și sport în România*". În sensul acestei legi, prin educație fizică și sport se înțeleg *"toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de înalt nivel*". Cea mai importantă prevedere a acestei legi evidențiază locul pe care îl ocupă practicarea exercițiilor fizice și formarea specialiștilor domeniului prin *Art.2.(1) – "Educația fizică și sportul sunt activități de interes național sprijinite de stat".*

Legislația asigură cadrul în care se manifestă sistemul de educație fizică și sport atât în plan social general, cât și în cel specific precizat de actele normative în vigoare. Legea educației fizice și sportului recent apărută precizează poziția fiecărui subsistem (minister, federații, cluburi, asociații, organizații), atribuțiile de comandă, control și execuție, precum și atribuțiile fiecărui subsistem în contextul general social.

4. Asigurarea surselor de finanțare pentru funcționarea sistemului de educație fizică și sport. Acestea provin, în mare măsură, de la bugetul de stat sub formă de subvenții administrate de organul puterii de stat (M.T.S.) pe baza programelor pregătirii sportive pentru federații, pentru cluburile ce aparțin M.T.S. și pentru Complexele naționale. Alte surse de finanțare provin de la organizații neguvernamentale sau alte surse atrase (sponsorizări, donații, etc.). De elasticitatea sistemului de finanțare și, mai ales, de managementul specific consumării fondurilor, depinde buna funcționare a sistemului de educație fizică și sport.

5. Pregătirea de specialiști ce acționează în cadrul sistemului de educație fizică și sport din România. Aceștia sunt de cele mai diferite tipuri, începând cu *profesorii de educație fizică și sport* ce își desfășoară activitatea în școli, facultăți și cluburi sportive, *antrenorii, medicii, psiho-logii, fizioterapeuții, cercetătorii, instructorii*, precum și *personalul special calificat* pentru amenajarea și întreținerea bazelor și materialelor sportive.

O categorie aparte de specialiști o constituie *conducătorii de cluburi, patronii* și *managerii, directorii sportivi* și, nu în ultimul rând, *președinții și secretarii de federații*, care au atribuții esențiale în ceea ce privește concepția de pregătire, organizarea și desfășurarea activității structurilor sportive, relațiile între elementele sistemului de educație fizică și sport. În România sunt abilitate să pregătească acești specialiști A.N.E.F.S. și facultățile de educație fizică și sport, colegiile de profil recunoscute și autorizate de M.E.N., școlile postliceale de antrenori, precum și liceele cu program sportiv în colaborare cu direcțiile județene pentru tineret și sport și a Municipiului București.

6. Asigurarea bazei materiale sau **patrimoniul.** Acesta se află în subordinea M.T.S., a altor departamente (învățământ, apărare, transporturi etc.), a administrațiilor locale sau în proprietate particulară. Patrimoniul implică întreținere și perfecționare în vederea funcționării conform unor regulamente sau convenții cu putere de lege care asigură condiții bune pentru practicarea exercițiilor fizice și securitatea participanților (sportivi, public).

Prevederea principală a legii educației fizice și sportului privind patrimoniul este că acesta poate fi concesionat sau închiriat cu condiția menținerii destinației sportive.

11.3. Principiile de organizare a sistemului de educație fizică și sport din România

1. Asigurarea practicării continue și simultane a exercițiilor fizice - Art.3 (2) și (3) din Legea educației fizice și sportului - **în rândul tuturor categoriilor de populație din țara noastră.** Acest principiu se concretizează în strategiile generale și specifice de dezvoltare a educației fizice și sportului. El concretizează prevederile legii care evidențiază că "educația fizică și sportul sunt elemente fundamentale ale formării și dezvoltării personalității umane".

Continuitatea practicării exercițiilor fizice se asigură în cadrul sistemului prin cuprinderea în structura sa a subsistemelor educaționale (educație fizică școlară și universitară), de apărare, profesionale și pentru persoane în vârstă, la care se adaugă instituțiile specializate de practicare a exercițiilor fizice de către persoane cu nevoi speciale.

2. Diferențierea activităților de educație fizică și sport în funcție de preferințele și aptitudinile cetățenilor.

Acest principiu figurează încă din primele lucrări care au tratat problematica sistemelor de educație fizică și sport (I.Șiclovan, 1979). Spiritul acestui principiu trebuie să determine ca sistemul de educație fizică și sport să conțină suficiente substructuri în care să-și găsească locul fiecare cetățean în funcție de preferințele pentru o activitate motrică sau alta sau nivelul la care aptitudinile îi dau posibilitatea să practice aceste activități. De asemenea, structurile sistemului trebuie să asigure diferențieri de conținut și forme de organizare pentru cetățenii cu nevoi speciale (deficiențe, handicapuri etc.). Formele simple de practicare a educației fizice și sportului trebuie să ocupe în cadrul sistemului locul determinat de aplicarea *principiului cererii* și *ofertei* ceea ce implică condiții materiale și asistență metodică de specialitate pentru fiecare cetățean. Acest principiu de organizare a sistemului de educație fizică și sport trebuie să asigure transpunerea în viață a prevederilor "*Chartei Europene a Sportului pentru Toți*" care precizează că "*fiecare persoană are dreptul de a practica sportul*".

Multitudinea formelor de practicare a exercițiilor fizice sub formă competițională sau necompetițională trebuie să fie permanent studiate și dezvoltate în cadrul procesului de perfecționare continuă a sistemului de educație fizică și sport care, de asemenea, trebuie să prevadă suficiente structuri pentru valorificarea aptitudinilor tinerilor (cluburi sportive școlare, clase și școli cu program sportiv, centre naționale de pregătire și alte forme care să valorifice capacitatea de performanță a acestora).

3. Principiul unității conducerii, răspunderii și competenței profesionale. Sistemul de educație fizică și sport din România este conceput într-o structură ierarhică astfel încât fiecare individ cu atribuții de conducere să aibă stabilite cu precizie responsabilitățile și sfera de acțiune. Astfel, antrenorii au un anumit statut în fața sportivilor pe care îi conduc și alte îndatoriri față de conducerea cluburilor și federațiilor. Precizarea atribuțiilor președinților de federații, de cluburi sportive, ligi etc., asigură ordinea și funcționalitatea superioară în cadrul sistemului de educație fizică și sport. Fiecare individ integrat trebuie să-și cunoască atribuțiile și răspunde de modul în care le duce la îndeplinire.

Pe fiecare treaptă ierarhică trebuie numite persoane cu competență profesională corespunzătoare îndeplinirii cerințelor postului respectiv. Astfel, grupele de copii și juniori sunt conduse de antrenori care au pregătire specială în acest sens, în timp ce grupele de sportivi profesioniști sunt conduse de "coach", care posedă competențe de buni manageri, psihologi și strategi. De asemenea, grupele constituite din oameni în vârstă, practicanți ai exercițiilor fizice vor fi conduse de profesori, instructori cu capacități organizatorice și mobilizatoare deosebite. În domeniul educației fizice școlare această activitate implică pentru vârste diferite, specialiști cu calificări diferite. De pildă, la vârstele preșcolare, unde predomină mijloacele pentru dezvoltarea fizică armonioasă și pentru formarea deprinderilor motrice, majoritatea efectuate sub formă de jocuri, este nevoie de specialiști cu pregătire profesională în acest sens, comparativ cu cerințele elevilor din clasele de liceu față de această disciplină. Aceștia din urmă au posibilități de autoorganizare și de autoconducere, putând vorbi de un înalt grad de autonomie în timpul lecțiilor.

4. Principiul creșterii eficienței educației fizice și sportului. Două aspecte strâns legate între ele trebuie luate în considerare. Pe de-o parte se caută atingerea obiectivelor referitoare la starea de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, favorizarea integrării sociale prin practicarea exercițiilor fizice ș.a., cu economie de energie și mijloace printr-o bună organizare și conducere și, pe de altă parte, se referă la valorificarea maximă a cheltuielilor necesare asigurării unui personal calificat și dotării materiale indispensabile practicării educației fizice și sportului.

Se pune tot mai mult problema creșterii eficienței economice a sistemului care presupune, obținerea de fonduri de către substructurile sale din programe, de la bugetul de stat sau din alte surse de finanțare, indiferent dacă aceste substructuri sunt de drept public sau privat.

În acest context sistemul de educație fizică și sport își propune, în conformitate cu acest principiu, stabilirea unor priorități determinante în ceea ce privește activitatea celorlalte substructuri, îndeplinirea obiectivelor

sistemului, a eficienței, în general. Astfel, pot fi amintite prioritățile de finanțare a unor federații cu șanse mari în cucerirea de medalii la Jocurile Olimpice și Campionatele Mondiale, precum și priorități privind creșterea bazei de selecție și dezvoltarea sportului la nivelul copiilor și juniorilor. Cele două priorități sunt strâns legate una de cealaltă, realizând în mod concret principiul continuității prin asigurarea pregătirii în perspectivă a juniorilor de valoare, ca pretendenți în viitor la medalii olimpice și mondiale.

Principiul creșterii eficienței sistemului de educație fizică și sport are în vedere valorificarea maximă a bazei materiale existente, modernizarea acesteia acolo unde este cazul, construirea de noi baze sportive și valorificarea superioară a resurselor organizatorice.

O altă modalitate de asigurare a eficienței constă în asigurarea unor raporturi funcționale superioare între educația fizică și sportul școlar, zone optime de depistare a copiilor cu aptitudini superioare, sportul de performanță ce cuprinde tineri și adulți și activitatea de masă care cuprinde populația cu motivație pentru valorile individuale și sociale ale sportului.

11.4. Structura sistemului românesc de educație fizică și sport

În conformitate cu definiția sistemului de educație fizică și sport, enunțată mai sus, în structura acestuia sunt cuprinse o serie de elemente diferite, cum ar fi *instituții*, *organizații*, *structuri administrative* etc., care se intercondiționează reciproc.

Înainte de a trece la analiza acestor elemente de structură, precum și a relațiilor ierarhice dintre acestea, considerăm oportună o scurtă prezentare a evoluției organizării activității în domeniul educației fizice și sportului, de-a lungul timpului.

11.4.1. Începuturile organizării activității de educație fizică și sport din țara noastră aparțin celei de-a doua jumătăți a secolului XIX, când s-au înființat *societăți de vânătoare* care au contribuit la dezvoltarea *tirului* și la formarea *primelor societăți de tir*. Drept urmare, *prima societate sportivă* care s-a înființat la București, a fost "*Societatea de dare la semnu Bucuresci*", în anul *1862*.

La inițiativa lui Gheorghe Moceanu, primul profesor român de gimnastică (termen prin care, la vremea respectivă, se înțelegea *educație fizică*) și a profesorului de scrimă C. Constantiniu, a luat ființă, la 8 iunie 1867, "*Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică și Dare la Semn*" (ma

târziu, și *Natațiune*)[3]. Cunoscută și sub denumirea populară de "*Tirul*", această societate a fost una dintre primele care a inițiat *introducerea* și *practicarea* unor noi ramuri sportive în țara noastră, influențând pozitiv dezvoltarea acestora, ca dealtfel, a întregii vieți sportive din Capitală, la sfârșitul secolului trecut[4].

Ca urmare a intensificării activității societăților de gimnastică existente, în anul *1906* ia ființă *primul for conducător* din România: "***Federațiunea Societăților de Gimnastică din România*" *(F.S.G.R.)***. Din punct de vedere organizatoric, aceasta a însemnat un progres, fiind *prima încercare izbutită* de **organizare centrală a activității de educație fizică și sport**.

A doua organizație centrală de conducere a activității de educație fizică și sport din țara noastră a luat ființă la *1 decembrie 1912*, sub denumirea de: "***Federația Societăților Sportive din România*" *(F.S.S.R.)***. Reprezentând victoria "sportului" asupra "gimnasticii" și având la înființare 12 comisii pe ramuri de sport, F.S.S.R. a fost *prima organizație* care a cuprins aproape toate ramurile de sport practicate în țară. Ea *a introdus* afilierile și legitimările sportive, organizând competiții, printre care și campionatele naționale (*primele campionate* fiind cele școlare). În acest sens s-au alcătuit *primele* calendare sportive, primele regulamente de competiții, s-au adaptat o serie de termeni tehnici, tactici și de regulament la specificul limbii române, s-au introdus foile de arbitraj etc.

În perioada 1920-1930, România a intrat în circuitul sportiv mondial, extinzându-și relațiile sportive internaționale. Sportul școlar, care până în 1916 fusese baza activității sportive, a trecut pe locul doi, lăsând întâietatea cluburilor sportive. Sistemul suedez de educație fizică a început să capete amploare, culminând cu înființarea (prin Legea din 1922) a *Oficiului Național de Educație Fizică (O.N.E.F.)* și, în cadrul acestuia, a *Institutului Național de Educație Fizică (I.N.E.F.)*.

F.S.S.R. și *O.N.E.F.* și-au dus fiecare activitatea separat și independent. F.S.S.R. exprima inițiativa particulară și se ocupa cu activitatea sportivă, iar O.N.E.F. era instituție de stat care a pus accentul pe sistemul suedez de educație fizică.

Datorită centralizării excesive, la un moment dat, F.S.S.R. nu a mai corespuns, din punct de vedere organizatoric, necesităților dezvoltării diferitelor ramuri de sport, care-și doreau acum autonomia. Drept urmare, prin noua lege din anul *1929*, statul avea să permită manifestarea inițiativei private prin

---

[3] *Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică, Dare la Semn și Natațiune (Cercetări istorice).* București, Tipografia "Viitorul", 1906

[4] TODAN, I., *O sută de ani de la înființarea Societății centrale române de arme, gimnastică și dare la semn* în *Revista "Educație Fizică și Sport", nr. 3*, București, 1967

înființarea de asociații, care se vor grupa în *federații de specialitate*. Astfel, în anul *1930*, a avut loc înființarea **Uniunii Federațiilor Sportive din România (U.F.S.R.)**. În locul comisiilor pe ramuri de sport din F.S.S.R., au luat ființă federațiile sportive. La data înființării sale, U.F.S.R. cuprindea numai trei federații: *box, tenis* și *fotbal*. Ulterior au apărut federații noi: *baschet, volei, natație*.

Criza economică din anii 1929-1933 a afectat și sportul românesc, viața sportivă stagnând, în general. După încetarea crizei economice, în anul 1934 s-a înființat **Oficiul pentru Educația Tineretului Român (O.E.T.R.)**. Subordonarea activității sportive O.E.T.R.-ului a contribuit la regresul sportului românesc, situație care se va accentua și în anii următori. La 1 decembrie 1936, O.N.E.F. -ul a fost *desființat*, atribuțiile sale fiind preluate de I.S.E.F. (Institutul Superior de Educație Fizică, fost I.N.E.F.).

În anul 1937, se desființează O.E.T.R., rămânând numai organizația de tineret **Straja Țării** sau **Străjeria**, ca instituție de stat autonomă. Străjeria avea să exercite un control direct și asupra U.F.S.R.-ului.

Evenimentele politice interne și internaționale, concentrările efectuate în anul 1939, au determinat o nouă scădere a activității sportive. De asemenea, anul 1940 s-a caracterizat printr-un adevărat haos în activitatea sportivă, acest lucru fiind influențat și de instaurarea dictaturii militaro-fasciste.

La 30 septembrie 1940 a luat ființă **Organizația Sportului Românesc (O.S.R.)** - o nouă organizație sportivă care a condus activitatea sportivă din țara noastră până în anul 1944. O.S.R. a desființat federațiile, creând în locul lor *directorate*, în care erau unite mai multe ramuri de sport și a proclamat ca sporturi de bază, *atletismul* și *tirul*, fără a se observa însă, o îmbunătățire a lor.

Pe timpul celui de-al doilea război mondial, activitatea sportivă a scăzut din toate punctele de vedere. Sportul trebuia să contribuie la pregătirea tineretului pentru luptă.

In a doua jumătate a anului 1944, ca urmare a debutului transformărilor din viața politică, socială și culturală a României, au avut loc schimbări importante în conducerea activității de educație fizică și sport.

La 15 septembrie 1944, a luat ființă **Organizația Sportului Popular (O.S.P.)**. La 7 noiembrie 1944, vechea O.S.R. s-a desființat prin lege, reînființându-se totodată Uniunea Federațiilor Sportive din România **(U.F.S.R.)**, care funcționa pe lângă Ministerul Culturii.

Din punct de vedere organizatoric, O.S.P. trece în subordinea Ministerului Învățământului Public.

O nouă schimbare a formei organizatorice a activității de educație fizică și sport din țara noastră s-a făcut la 9 august 1949 când O.S.P. este înlocuită prin **Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport (C.C.F.S.)** de pe lângă

Consiliul de Miniștri. Sub conducerea C.C.F.S. își mai desfășurau activitatea Institutul de Educație Fizică și școlile medii tehnice de cultură fizică.

La 2 iulie 1957 a avut loc o nouă reorganizare a mișcării sportive din România și anume, înființarea **Uniunii pentru Cultură Fizică și Sport (U.C.F.S.).** U.C.F.S.-ul se constituia într-o organizație obștească, de masă pentru conducerea, îndrumarea și controlul educației fizice și sportului din România.

Prin rezoluția adoptată la conferința din 1967 în locul U.C.F.S. s-a înființat **Consiliul Național de Educație Fizică și Sport (C.N.E.F.S.)**, organul central de specialitate, investit de stat cu atribuții prevăzute în *Legea nr. 29 din 1967* cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport. În cadrul C.N.E.F.S. își desfășurau activitatea doua secții*: 1) Sectia sport de performanță și pregătire olimpică* și *2) Secția sport de masă și economică.* În teritoriu, activitatea era condusă de Consiliile Județene de Educație Fizică și Sport (C.J.E.F.S.), subordonate C.N.E.F.S.

În data de 30 decembrie 1989, la câteva zile după evenimentele ce au condus la schimbarea vechiul regim, s-a înființat un nou for conducător: **Ministerul Sporturilor (M.S.)**[5]. Acesta nu avea să funcționeze decât câteva luni.

Conform Hotărârii Guvernului României *nr. 994*, la data de *3 septembrie 1990*, a luat ființă ***Ministerul Tineretului și Sporturilor (M.T.S.)***[6]. Acest organ conducător central al domeniului își desfășoară activitatea și în prezent după ce, pe parcursul ultimilor ani, organizarea și funcționarea sa au suferit modificări și completări în urma intrării în vigoare a mai multor Hotărâri de Guvern[7].

11.4.2. Organizarea actuală a educației fizice și sportului în țara noastră

Conform *Legii educației fizice și sportului nr. 69*, publicată în Monitoul Oficial al României nr. *200* din *9 mai 2000*, educația fizică și sportul la nivel național sunt organizate, așa cum se poate observa și din schema nr.11.1, astfel:

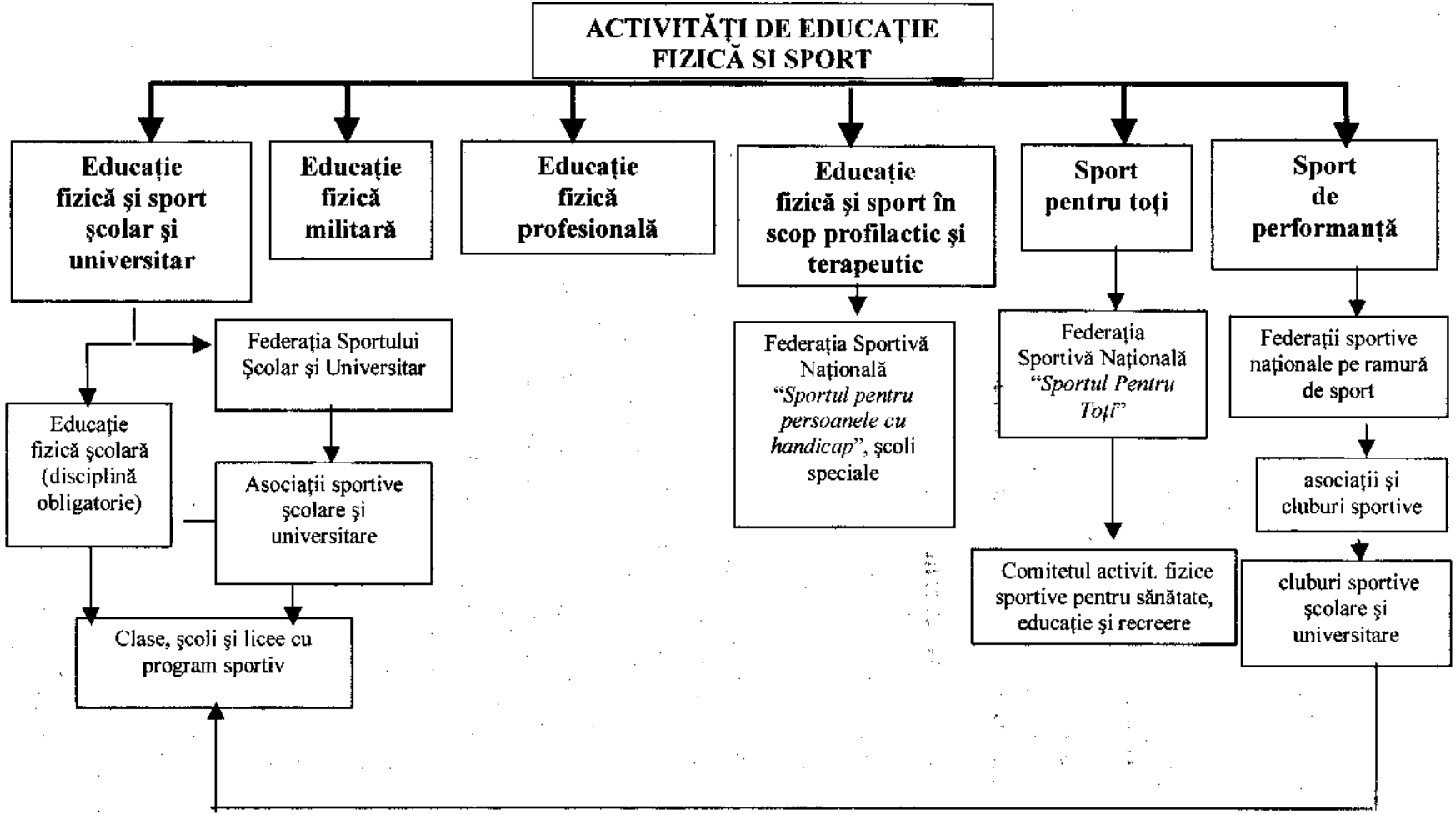
A) Educația fizică și sportul școlar și universitar – sunt activități desfășurate sub îndrumarea Ministerului Educației Naționale. **Educația fizică școlară** este *disciplină obligatorie*, prevăzută cu un număr de ore diferențiat în

---

[5] *Decretul nr. 27 al Consiliului Frontului Salvării Naționale privind înființarea unor organe centrale*. București, 30 decembrie 1989

[6] *Hotărârea Guvernului României nr. 994 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului*. București, 3 septembrie 1990

[7] H.G. nr. 800 din 17 decembrie 1992, H.G. nr 462 din 1994, H.G. nr. 823 din 20 septembrie 1996, H.G. nr. 405 din 4 august 1997, H.G. nr. 239 din 1 aprilie 1999


ACTIVITĂȚI DE EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
Educație fizică și sport școlar și universitar
Educație fizică militară
Educație fizică profesională
Educație fizică și sport în scop profilactic și terapeutic
Sport pentru toți
Sport de performanță
Federația Sportului Școlar și Universitar
Federația Sportivă Națională "Sportul pentru persoanele cu handicap", școli speciale
Federația Sportivă Națională "Sportul Pentru Toți"
Federații sportive naționale pe ramură de sport
Educație fizică școlară (disciplină obligatorie)
Asociații sportive școlare și universitare
asociații și cluburi sportive
Comitetul activit. fizice sportive pentru sănătate, educație și recreere
cluburi sportive școlare și universitare
Clase, școli și licee cu program sportiv

Schema nr.11.1. Organizarea educației fizice și sportului în România

4.3. Structuri organizatorice în domeniul educației fizice și sportului

După cum se poate observa și din schema nr.11.2, structurile organizatorice în domeniul educației fizice și sportului la noi în țară sunt:

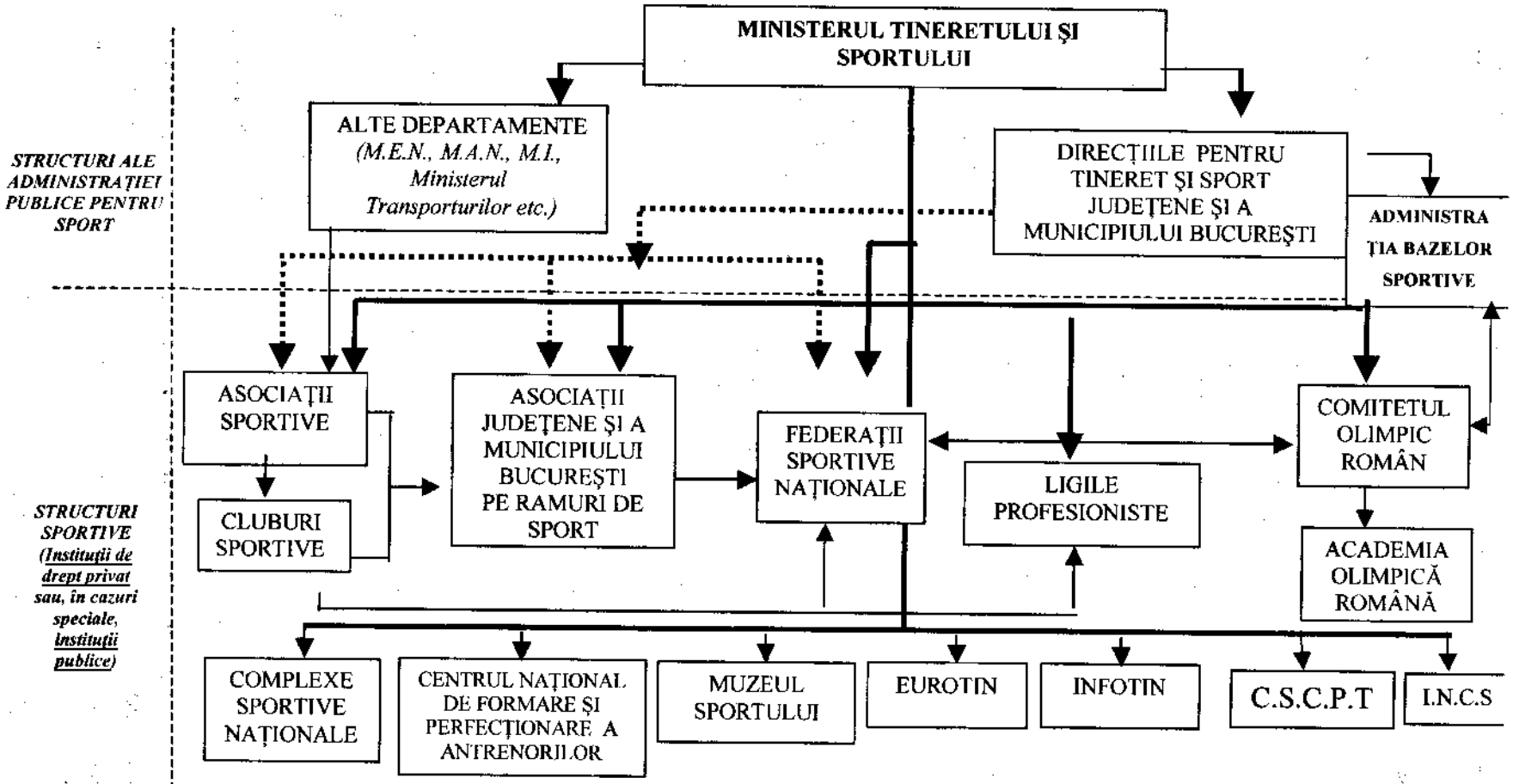
a) Structurile administrației publice pentru sport: *Ministerul Tineretului și Sportului, direcțiile pentru tineret și sport județene și a Municipiului București, alte departamente* (în cadrul M.E.N., M.Ap.N., M.I., Ministerul Transporturilor etc.);

b) Structurile sportive: *asociațiile sportive, cluburile sportive, asociațiile județene și a Municipiului București, ligile profesioniste, federațiile sportive naționale, Comitetul Olimpic Român.*

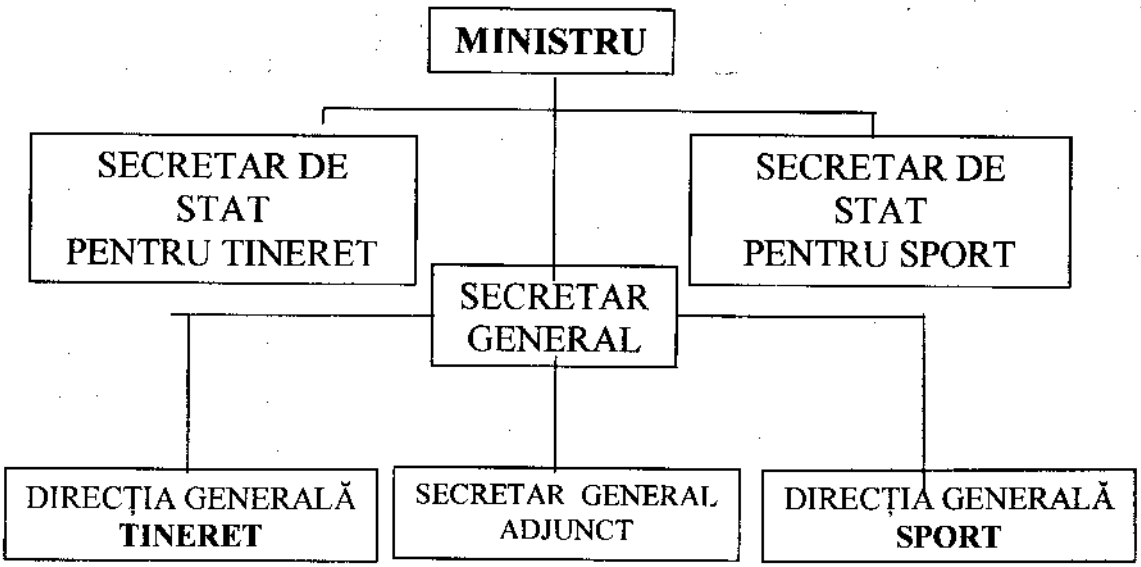
Structurile administrației publice pentru sport

1) Ministerul Tineretului și Sportului (M.T.S.) este organul administrației publice centrale de specialitate care coordonează activitatea din domeniul educației fizice și sportului la nivel național, cu *excepția* celei din unitățile și instituțiile de învățământ și militare (învățământ militar).
Conform schemei nr.11.3., conducerea M.T.S. este exercitată de **ministru**, care este ajutat în activitate de *doi secretari de stat.*
Secretarii de stat răspund, în principal, de probleme și activități specifice domeniului pe care îl reprezintă. *Secretarul general* al M.T.S., subordonat ministrului, asigură stabilitatea funcționării ministerului prin coordonarea celor *două direcții generale* (conduse de directori generali) *privind problemele de* ***tineret*** *și* ***sport***, precum și cea a *secretarului general adjunct* pe diferite activități.

Unitățile coordonate de M.T.S. sunt: *direcțiile pentru tineret si sport județene și a Municipiului București, federațiile sportive naționale, Comitetul Olimpic Român, ligile profesioniste, asociațiile județene și a Municipiului București pe ramuri sport, asociațiile sportive, cluburile sportive. Alte unități* care își desfășoară activitatea în subordinea M.T.S. sunt: *complexele sportive naționale, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, Muzeul Sportului, Centrul Român pentru Promovarea Cooperării Europene în Domeniul Sportului (EUROTIN), Centrul de Informare și Consultanță pentru Tineret (INFOTIN), Centrul de Studii și Cercetări pentru Probleme de Tineret (C.S.C.P.T.), Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport (C.C.P.S.)* – după noul Proiect de lege – *Institutul Național de Cercetare pentru Sport (I.N.C.S.).*


MINISTERUL TINERETULUI ŞI SPORTULUI
ALTE DEPARTAMENTE (M.E.N., M.A.N., M.I., Ministerul Transporturilor etc.)
DIRECŢIILE PENTRU TINERET ŞI SPORT JUDEŢENE ŞI A MUNICIPIULUI BUCUREŞTI
ADMINISTRA ŢIA BAZELOR SPORTIVE
STRUCTURI ALE ADMINISTRAŢIEI PUBLICE PENTRU SPORT
ASOCIAŢII SPORTIVE
CLUBURI SPORTIVE
ASOCIAŢII JUDEŢENE ŞI A MUNICIPIULUI BUCUREŞTI PE RAMURI DE SPORT
FEDERAŢII SPORTIVE NAŢIONALE
LIGILE PROFESIONISTE
COMITETUL OLIMPIC ROMÂN
ACADEMIA OLIMPICĂ ROMÂNĂ
STRUCTURI SPORTIVE (Instituţii de drept privat sau, în cazuri speciale, instituţii publice)
COMPLEXE SPORTIVE NAŢIONALE
CENTRUL NAŢIONAL DE FORMARE ŞI PERFECŢIONARE A ANTRENORILOR
MUZEUL SPORTULUI
EUROTIN
INFOTIN
C.S.C.P.T
I.N.C.S

Schema nr.11.2. Structuri organizatorice în domeniul educației fizice și sportului



Schema nr.11.3.

2) Direcțiile pentru tineret și sport și a municipiului București sunt servicii publice descentralizate ale M.T.S., care asigură aplicarea și respectarea în teritoriu a strategiei generale a Guvernului privind tineretul și activitatea sportivă. Ele organizează acțiuni sportive proprii și exercită în cadrul județului, respectiv al municipiului București, îndrumare și control asupra unităților sportive din subordine, care au ca obiect de activitate *administrarea, întreținerea și amenajarea bazelor sportive de interes național*, precum și *prestarea de servicii pentru activitatea sportivă și de tineret.*

Structurile sportive

Structurile sportive sunt asociații de drept *privat*, formate din persoane fizice sau juridice, constituite în scopul organizării și administrării unei activități sportive având drept obiective promovarea uneia sau mai multor discipline sportive, practicarea acestora de către membrii săi și participarea la activitățile și competițiile sportive. În anumite scopuri și în condițiile stabilitate de lege, aceste instituții pot funcționa și ca persoane juridice *de drept public.*

Indiferent de scop și formă juridică, toate structurile sportive se înscriu în **Registrul Sportiv** și li se atribuie **Certificat de Identitate Sportivă și Număr de Identificare**.

În conformitate cu schema nr.11.2., prezentată anterior, structurile sportive pe plan național sunt:

1) Asociațiile sportive sunt structuri sportive fără personalitate juridică ce se pot constitui ca societăți civile particulare, precum și în cadrul instituțiilor publice sau private.

2) Cluburile sportive sunt structuri sportive cu personalitate juridică. Ele pot fi persoane juridice de *drept privat* (structuri fără scop lucrativ sau societăți comerciale sportive pe acțiuni) sau de *drept public*. Cluburile sportive organizate ca societăți comerciale sportive pe acțiuni sunt *cluburi sportive profesioniste* care au drept obiect de activitate participarea la competiții profesioniste, promovarea și dezvoltarea activităților sportive, precum și alte activități legate sau derivate din obiectul lor social. *Cluburile sportive de drept public*, înființate ca instituții publice în subordinea organelor administrației de stat, vizează activitatea de performanță, selecția, pregătirea și participarea la competiții interne și internaționale.

3) Asociațiile județene și ale municipiului București pe ramuri de sport sunt persoane juridice de drept privat, având drept scop organizarea activității în ramura de sport respectivă. Ele sunt constituite din secțiile asociațiilor și cluburilor sportive cuprinse în sistemul competițional județean, afiliate și recunoscute de acestea. Direcțiile pentru tineret și sport județene și a municipiului București recunosc și sprijină asociațiile județene și ale municipiului București pe ramuri de sport, care funcționează pe raza lor teritorială.

4) Federațiile sportive naționale sunt persoane juridice de *drept privat*, de utilitate publică, autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ constituite prin asocierea cluburilor sportive și asociațiilor județene și ale municipiului București, pe ramuri de sport. Federația sportivă Națională "Sportul pentru toți" și Federația sportivă Națională "Sportul pentru Persoanele cu Handicap" se constituie ca persoane juridice de drept privat, de utilitate publică, având ca membri peroane fizice și juridice cu activitate specifică în domeniu.

5) Ligile profesioniste sunt persoane juridice de *drept privat*, autonome, neguvernamentale, apolitice și fără scop lucrativ constituite prin asocierea cluburilor sportive profesioniste pe ramuri de sport. Ca structuri sportive subordonate federațiilor sportive naționale, ligile profesioniste își desfășoară activitatea în baza statutelor și regulamentelor proprii.

6) Comitetul Olimpic Român este persoană juridică de *drept privat*, de utilitate publică, autonomă, nonprofit, neguvernamentală, apolitică și fără scop lucrativ care se organizează și funcționează în baza statutului propriu elaborat în conformitate cu prevederile Chartei Olimpice. C.O.R. deține competența exclusivă pentru reprezentarea țării la Jocurile Olimpice și la celelalte programe organizate sub egida Comitetului Internațional Olimpic sau asociațiilor

olimpice continentale. C.O.R. organizează și coordonează activitatea *Academiei Olimpice Române (A.O.R.)*, unitate aflată în subordinea sa, fără personalitate juridică, cu atribuții în dezvoltarea și promovarea principiilor fundamentale ale olimpismului.

11.4.4. Foruri europene în domeniul educației fizice și sportului

Integrarea țării noastre în structurile Consiliului Europei și Uniunii Europene presupune asumarea unor obligații și îndeplinirea unor cerințe, printre care se află și implementarea în structurile naționale a *reglementărilor* adoptate de către cele două organisme europene. Printre acestea, un loc aparte îl ocupă și cele referitoare la practicarea activităților de educație fizică și sport de către diferite categorii de populație.

Cunoașterea și aplicarea acestor reglementări în cadrul structurilor organizatorice ale sistemului românesc de educație fizică și sport, în special, celor ale administrației publice centrale, reprezintă o *cerință* pentru fiecare dintre cei care își desfășoară activitatea în sânul structurilor respective.

Astfel, în conformitate cu art. 4 din Recomandarea nr. 13 a Comitetului Miniștrilor către Statele Membre, prin care se cere garantarea *"dreptului individului la practica sportivă"*, unul dintre obiectivele majore ale Consiliului Europei îl constituie *promovarea sportului* și a *beneficiilor* pe care acesta le poate oferi societății, prin intermediul unei politici bazate, în întreaga Europă, pe aceleași principii.

În acest sens, în mai 1992 la cea de-a 7-a Conferință a miniștrilor europeni ai sportului, a fost adoptată **Charta Europeană a Sportului** conform căreia sportul trebuie să fie accesibil tuturor, pentru sănătate și siguranță, practicat cu loialitate, toleranță și satisfacție, în respect față de mediul înconjurător.

Charta este completată de **Codul Eticii Sportive**, adoptat la aceeași conferință. El situează *fair-play-ul* în poziție centrală, ca element constitutiv și valoare intrinsecă a sportului.

Proclamat în 1975, conceptul *"Sportul pentru Toți"* este expresia fundamentală a filosofiei Consiliului Europei despre sport. *Principiile* acestei politici a sportului pentru toți, care au stat la originea procesului de democratizare fără precedent a acestei activități în Europa, au fost definite de către Consiliul Miniștrilor Europeni ai Sportului sub titlul de "**Charta Europeană a Sportului pentru Toți**". În cadrul acesteia o atenție deosebită este dată *sportului pentru persoanele handicapate* și *sportului pentru persoanele în vârstă*, prin oferirea unor posibilități adecvate de participare la activitățile fizice specifice.

Un obiectiv aparte al Consiliului Europei îl constituie acțiunea împotriva unor aspecte negative ale sportului, în mod deosebit, împotriva *dopingului* și a *violenței*. Aceasta se realizează prin intermediul unor instrumente juridice punitive foarte eficiente reprezentate de *convenții*.

Astfel, prin **Convenția Europeană Anti-Doping** (1989) statele membre în Consiliul Europei cooperează în lupta împotriva utilizării substanțelor dopante, prin programe speciale de control. Convenția conține o listă de referință a substanțelor interzise, completată periodic de către un grup de monitorizare. De asemenea, **Convenția Europeană privind Violența și Ieșirile necontrolate ale Spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal** (1985) oferă măsuri practice pentru asigurarea securității și siguranței spectatorilor pe timpul diferitelor meciuri (vânzarea alcoolului, separarea grupelor de suporteri rivali, puncte de control pentru verificarea spectatorilor înainte de începerea meciurilor etc.). Aplicarea cestei convenții este urmărită de un Comitet permanent

Cooperarea sportivă în interiorul Consiliului Europei este organizată prin parteneriat între organismele guvernamentale și nonguvernamentale, în cadrul *Comitetului Director pentru Dezvoltarea Sportului* (C.D.D.S.).

11.5. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului pe plan național

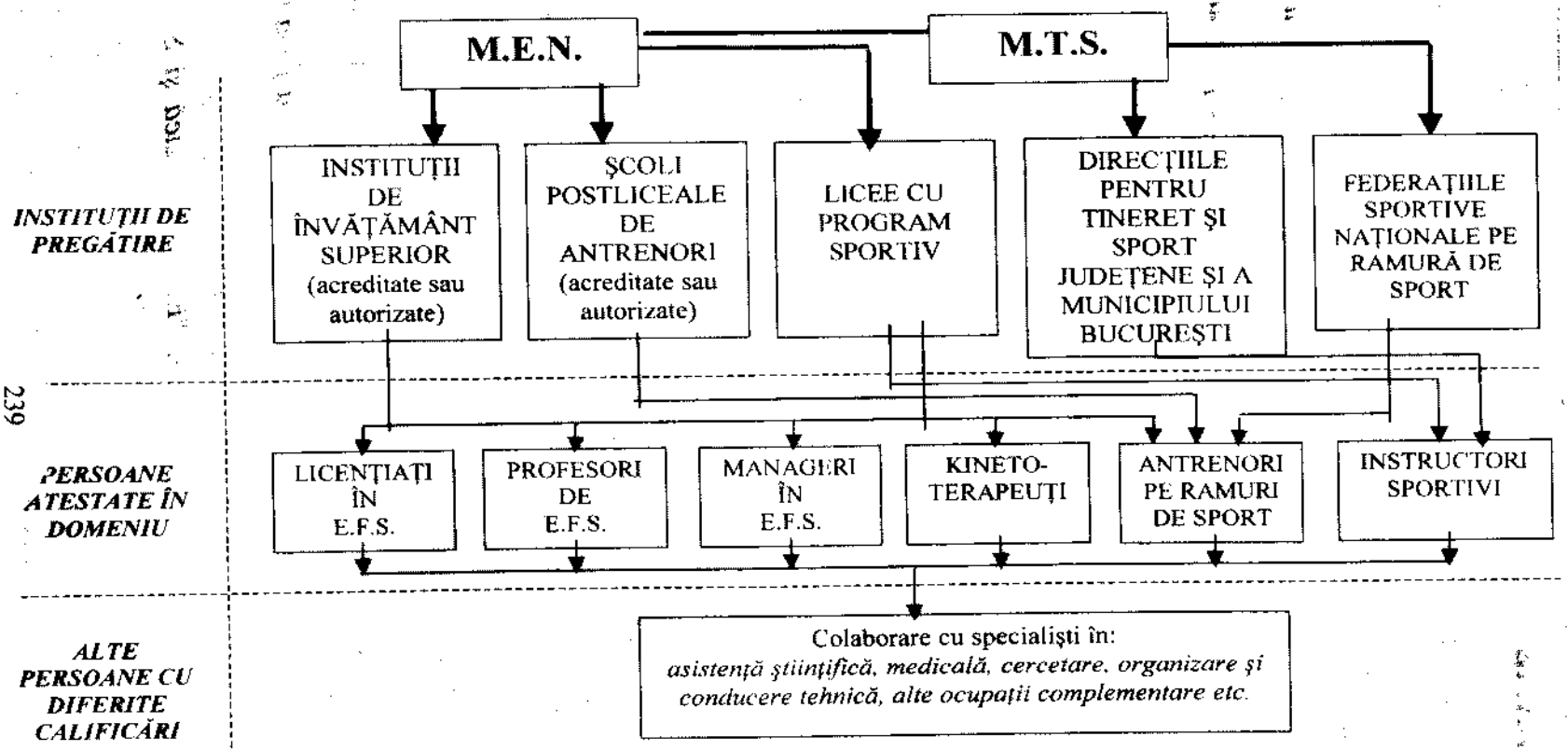
Predarea educației fizice și sportului în forme organizate, se asigură numai de persoane atestate în domeniu, prin diplome sau certificate recunoscute, în condițiile legii. După cum se poate observa și în schema nr.11.4., formarea *licențiaților în educație fizică și sport*, a *profesorilor de educație fizică*, a *antrenorilor*, a *managerilor* și a *kinetoterapeuților* se realizează în cadrul *instituțiilor de învățământ superior* acreditate sau autorizate. *Antrenorii* se pot forma și în cadrul *școlilor postliceale de antrenori*, acreditate sau autorizate de CNEAA.

Instructorii sportivi se pot forma în cadrul *liceelor cu program sportiv*, dar și prin *cursuri organizate de direcțiile pentru tineret și sport județene și municipiului București*.

În activitatea de educație fizică și sport, pe lângă profesorii cu diplomă de licență sau de absolvire, antrenorii, instructorii și managerii din domeniu, pot funcționa ca specialiști și *alte persoane calificate* pentru asistență medicală, cercetare și asistență științifică, organizare și conducere tehnică, precum și pentru alte ocupații complementare.

Verificați-vă cunoștințele!

- Definiți sistemul de educație fizică și sport din perspectivă cibernetică. Enumerați cerințele care trebuie să asigure integrarea sistemului românesc de educație fizică și sport în context social.
- Sub ce forme se concretizează principiul creșterii eficienței în educație fizică și sport la nivel național.
- Analizați raportul dintre structurile administrației publice pentru sport și structurile sportive în cadrul organizării activităților sportive din România.
- Care sunt specialiștii domeniului și ce instituții sunt abilitate cu formarea și perfecționarea lor?
- Precizați modalitățile de transpunere în practică a recomandărilor Consiliului Europei privind activitățile de educație fizică și sport, la nivelul structurilor naționale de profil.


M.E.N.
M.T.S.
INSTITUȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR (acreditate sau autorizate)
ȘCOLI POSTLICEALE DE ANTRENORI (acreditate sau autorizate)
LICEE CU PROGRAM SPORTIV
DIRECȚIILE PENTRU TINERET ȘI SPORT JUDEȚENE ȘI A MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
FEDERAȚIILE SPORTIVE NAȚIONALE PE RAMURĂ DE SPORT
INSTITUȚII DE PREGĂTIRE
LICENȚIAȚI ÎN E.F.S.
PROFESORI DE E.F.S.
MANAGERI ÎN E.F.S.
KINETO-TERAPEUȚI
ANTRENORI PE RAMURI DE SPORT
INSTRUCTORI SPORTIVI
PERSOANE ATESTATE ÎN DOMENIU
Colaborare cu specialiști în:
asistență științifică, medicală, cercetare, organizare și conducere tehnică, alte ocupații complementare etc.
ALTE PERSOANE CU DIFERITE CALIFICĂRI

Schema nr. 11.4. Formarea și perfecționarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului

BIBLIOGRAFIE

CÂRSTEA, Gh., *Educația fizică – fundamente teoretice și metodice*. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.

Consiliul Europei și Sportul 1967-1996 - Texte de politică europeană despre sport (versiunea în limba română - traducere). București, C.C.P.S., 1998.

CORNESCU, V., MIHĂILESCU, I., STANCIU, S., *Management - Teorie și practică*. București, Editura Actami, 1994.

Decretul nr. 27 al Consiliului Frontului Salvării Naționale privind înființarea unor organe centrale. București, 30 decembrie 1989.

Hotărârea Guvernului României, nr. 994 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului. București, 3 septembrie 1990.

Hotărârea Guvernului României, nr. 800 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului. București, 17 decembrie 1990.

Hotărârea Guvernului, nr. 462 din *29 iulie 1994 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului* publicată în *Monitorul Oficial al României, Partea 1, nr. 230* din *23 august 1994*.

Hotărârea Guvernului nr. 823 din *20 septembrie 1996 pentru modificarea și completarea H.G. nr. 462/1994 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului* publicată în *Monitorul Oficial al României, Partea 1, nr. 231/1996*.

Hotărârea Guvernului nr. 405 din *4 august 1997 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului* publicată în *Monitorul Oficial al României, Partea 1, nr. 186* din *6 august 1997*.

Hotărârea Guvernului nr. 239 din *1 aprilie 1999 privind organizarea și funcționarea Ministerului Tineretului și Sportului* publicată în *Monitorul Oficial al României, Partea 1, nr. 146* din *8 aprilie 1999*.

Lege pentru educația fizică publicată în *Monitorul Oficial al României nr. 59* din *17 iunie 1923*.

Legea educației fizice și sportului nr. 69, publicată în Monitorul Oficial al României nr. 200 din 9 mai 2000.

NICOLESCU, O., VERBONCU, I., *Management*. București, Editura Economică, 1996.

SICLOVAN, I., *Teoria educației fizice și sportului (Ediția a III-a revizuită și adăugită)*. București, Editura Sport-Turism, 1979.

TODAN, I., *O sută de ani de la înființarea Societății centrale române de arme, gimnastică și dare la semn* în *Revista "Educație Fizică și Sport", nr. 3*, București, 1967, p. 56

PEDAGOGIE